



---

## الأكاديمية العربية الدولية

## المقررات الجامعية

---

## الفصل الأول:

### ماهية التاريخ وأهمية دراسته في مجال التربية البدنية

لا تزال التربية البدنية في حاجة إلى إثبات ذاتها من الناحية الأكاديمية كمجال معرفي و ذلك بعد أن رسخت كنشاط ممارساتي له أصوله الإنسانية عبر مختلف الحضارات.

فال التربية البدنية باعتبارها مقررا دراسيا، تعاني من رؤية عنصرية من طرف مدرسي المواد الأخرى فضلا عن النظرة الضيقـة و المحدودـة لأهدافها من قبل الدارسين. ومن الانعكـاسات السلـبية لهذه المفاهـيم اعتـبار حـصة التربية الـبدنية حـصة لهـو و تـرويـح عنـ النـفـس فـحسب. و عدم اـحتـلال التربية الـبدنية لـالمـكانـة الـتي تستـحقـها.

وأـما من حيث كـونـها نـشـاطـا مـمارـساً لا تـزال تـشـكـو من عدم إـدـراك لأـهـمـيـتها و تـأـثـيرـها الإـيجـابـي علىـ الفـرد و عـلـى المـجـتمـعـ الشـيـء الـذـي أـدـى إـلـى تـهـمـيـشـها و عـدـم مـمارـسـتها و هـيـ بـذـلـك لـم تـأـخـذ مـكـانـتها كـعـادـة مـن عـادـاتـ المـجـتمـعـ.

## التربية الرياضية..... تاريخها... مفهومها... أهدافها

### تاريخ التربية الرياضية:

إن دخول التربية البدنية إلى حياة الإنسان كان منذ القديم واستمر إلى العصر الحديث . لكونها لعبت دوراً مهماً في حياة الإنسان ، مع الإشارة إلى تغير أهدافها عبر الأزمنة . وحسب نظرة كل حضارة لمفهومها .

### دراسة تاريخ التربية الرياضية :

ان دراسة تاريخ التربية الرياضية التي هي جزء من مناهج الدراسات الأولية والعليا في كليات التربية الرياضية، حيث أنها تلقي الضوء على ما قدمته التربية البدنية والرياضية للإنسان والمجتمعات البشرية عبر حضارة إنسانية باعتبارها أحد أركانها ودعائمها الأساسية في الخلق والإبداع، ان الحياة البشرية في ماضيها وحاضرها وحدة عضوية تتفاعل فيها مختلف العناصر وتنتكامل، لذلك لا يمكن للإنسان إن يتقهم حدث من الإحداث إلا إذا تفهم الحياة كلها، كما لا يمكنه أن يدرك أي جزء من التاريخ إدراكاً صحيحاً إلا إذا فهم التاريخ البشري بكامله والذي يشمل الحياة البشرية الماضية بجميع مظاهرها الاقتصادية والاجتماعية والدينية والفنية.

### والهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو تحقيق امور رئيسية وهامه منها :

- 1- معرفة تاريخ التربية البدنية والرياضية واحتواها عبر العصور.
- 2- مدى استخدام واستغلال التربية البدنية والرياضية لخدمة الدولة قديماً وحديثاً.
- 3- إضافة إلى إجراء مقارنة شاملة لهذه الظاهرة الحضارية في المجتمعات المختلفة .
- 4- كما تمكن الطالب من ايجاد صيغ جديدة مبنية على اسس علمية وعملية مستمدة من تجارب وخبرات الشعوب الأخرى.
- 5- العمل على تطوير المستوى العلمي للتربية الرياضية والبدنية والصحية والترويح .

6- هذا بالإضافة إلى ارتباط التربية البدنية والرياضية بالتاريخ الإنساني منذ عصور مقابل التاريخ حتى الوقت الحاضر لدى مختلف الأقوام والشعوب .

لدراسة التاريخ أهمية كبيرة، وذلك لأن التاريخ أصبح علمًا قائماً بذاته، أما على صعيد دراسة تاريخ الحركات الرياضية العالمية، قديماً وحديثاً ماضيها وحاضرها، فإنها تلقي الضوء للدرس والباحث وتساعده في الوقوف على مدى التطور الحضاري والتقدم الذي مرة به الشعوب وال الأمم التي استطاعت أن تحكم العالم بأسره يوم كان الإنسان يعتمد التربية البدنية والعسكرية أساساً لكيان الدولة ورثناً من أركان البناء والاعمار والتقدم والرقي.

### تعريف التربية:

تعريف المفكرين والتربويين:

- كيرشنستيرز: تتمثل التربية في نقل الثقافة لكي يستطيع الإنسان تنظيم قيمه بوعيه الخاص وعلى طريقته الخاصة وفقاً لذاته.

- جون ملتون: إن التربية الكاملة هي التي تجعل الإنسان صالحاً لأداء أي عمل عاماً كان أو خاصاً بدقة وأمانة ومهارة في السلم وال الحرب.

- بستالوزي: إن التربية هي تربية كل قوى الطفل تربية كاملة ومتلائمة.

- دور كايم: إن الهدف من التربية هو إنماء الطفل بتطوير حالاته البدنية والذهنية التي يتطلبها منه المجتمع الذي ينتمي إليه.

بناء على ما ورد من تعاريف للتربية من خلال المفكرين والتربويين، يمكننا أن نستنتج أن التربية هي: عملية نقل الثقافة من شخص إلى آخر و بشكل أعم من جيل إلى جيل يليه وهي تمارس بشكل تلقائي أو

منتظم لمساعدة الطفل على إنماء جميع ملكاته وقواه وتكيفها وإيجاد التوازن بينه وبين البيئة التي يعيش فيها وإظهار ملكاته الكامنة بغية إعداده للحياة بحيث يصبح مواطناً قوياً الجسم صحيح العقل، نقي الوجدان مفيدة لمجتمعه.

### أهمية دراسة تاريخ التربية البدنية و الرياضة:

يساعد التاريخ بشكل فعال في الحصول على الصورة المتكاملة لأي نشاط. كما أن الاطلاع على التاريخ يكسبنا خبرة تساعد على تجنب الأخطاء التي وقعت فيها الأجيال السابقة. ويرى كاستون بورقر أن: "الاعتبار من الماضي يمثل خبرة تساعد المدرس على تفادي الأخطاء المرتكبة و تمكنه من تطوير الإصلاحات البيداغوجية. بالإضافة إلى ذلك فإن الاطلاع على الماضي يساهم في التعرف على أصول تقاليدنا التربوية مثل نظام الاختبارات بالحضارة الصينية القديمة. و ظهور مؤسسة خاصة بالتعليم (المدرسة) في الحضارة المصرية القديمة".

و يهتم الباحثون في مجال التربية البدنية و الرياضة بتاريخ النشاط البدني و الرياضي للإنسان لعدة اعتبارات لعل من أبرزها ما يلي:

1- استخلاص الدروس و العبر من الماضي و التعرف على الأخطاء و تجنب الواقع فيها حاضراً و مستقبلاً.

2- استقراء تأثير المتغيرات و النظم الاجتماعية على نظام الرياضة و التربية البدنية و ذلك لتوجيهها نحو التقدم والاستفادة من هذه التأثيرات.

3- دراسة تاريخ التربية البدنية و الرياضة و الألعاب من أجل تقدير حجم التقدم و اتجاهه في مجال التربية البدنية المعاصرة.

4- الاستفادة من معطيات الإدارة عبر التاريخ لاستخلاص تنظيمات جديدة للرياضة في الحاضر والمستقبل.

5- دراسة المدارس الفلسفية الكبرى وتأثيرها في التربية البدنية و الرياضة من خلال العصور المختلفة لحضارة الإنسان.

6- تكوين اتجاهات مهنية قوية (نحو التربية البدنية) لدى طلاب التربية البدنية و ذلك بالتعرف على إسهاماتها في الارتقاء بالإنسان عبر الحضارات المختلفة.

7- تشجيع البحث العلمي في مجال التربية البدنية.

## التربية البدنية عبر العصور:

### أولاً: التربية البدنية في المجتمع البدائي :

لم تكن التربية البدنية في المجتمعات البدائية لها برنامج منظم بحد ذاته أو تزاول في أوقات معينة إذا إن الرجل البدائي لم يكن بحاجة إلى وقت ليخصصه لممارسة الرياضة أو الأنشطة البدنية حيث أنها تشكل الجزء الأكبر من حياة الإنسان اليومية من خلال سعيه من أجل الحصول على قوته اليومي أو حماية نفسه من البيئة المعادية ، لهذا نجدة ذو جسم قوي وعضلات كبيرة واجهزة عضوية سليمة، تهدف التربية البدنية في المجتمع البدائي إن يتعلم كيف يبقى حياً، فالطفل يتعلم أولاً قواعد السلامة والمعروف بالإنسان البدائي لم يهتم ويعرف سوى الاهتمام بحاضرة الملي بالمخاطر وان يوفر لنفسه المأكل والمشرب والكساء والدفاع عن النفس وكان الإيمان بالعشيرة هو الهدف الثاني من أهداف التربية البدنية فلابد إن يرعى الإلهة العشيرة وكان مهما إن يتعلم كل طفل كيف يؤمن بهذه الإلهة ويقدسها وليس حمايتها فقط .

لها تتميز بثلاث مميزات رئيسية وهي:

### - الكفاية البدنية :

لعبت الكفاية البدنية دوراً أساسياً في بقاء الإنسان لأن الركيزة الأساسية التي اعتمد عليها في مواجهة الأخطار الطبيعية والاعتداء وكذلك كان بقاء العشيرة يعتمد على تمنع اعصابها بصفات بدنية كالقوة والرشاقة والسرعة واللياقة، والمطأولة والصلابة، لمواجهة المصابع لذا كانت القبيلة تشجع على الاهتمام بالكفاية البدنية باعتبارها وسيلة لزيادة الضمان في فرصة البقاء.

### - التماسك الاجتماعي ( الشعور بالانتماء الى الجماعة ) :

ان التمسك الاجتماعي ضرورة قصوى للإنسان البدائى وقد ساعدت التربية البدنية على خلق الفرصة للتنمية والوعي الاجتماعي وتقويته ولقد اصبح النشاط البدنى بعد ذلك وسيلة لتعليم الاطفال والفتىان تقاليد العشيرة وكانت الرقصات العشائرية والحركات الجماعية واهداف الالعاب بمثابة اداة استغلها قادة القبيلة بمهارة لتنمية الروح الجماعية .

### - الترويح :

عرفه الانسان البدائى خلال مطاردة الحيوانات والتي زاولها يومياً لاجل الحصول على غذائه ، لم يعرف المجتمع البدائى المدرسة النظامية بمفهومها الحالى وكان الوالدان يقومان بتربية الاطفال وعلى الطفل ان يفلد والده في رمي الحراب والرماح وكانت الظروف هي التي تحكم في تعليم الطفل اي من المهارات الحركية التي يحتاجها ( اي عنصر من عناصر اللياقة البدنية ) التي لابد من ان يحصل عليها ويطورها.

## 1- التربية البدنية في حضارة العراق :

كانت التربية تهدف الى جعل الناشئ يشق طريقة في الحياة العملية معتمداً على نفسه وتولي مهمة التربية الكهنة، فقاموا بتعليم الكتابة ودراسة التاريخ المتعلق بملوکهم وابطالهم وعرفوا الشعر والقصص الحماسية وكان السومريين يشجعون التربية البدنية لإيجاد الجيوش القوية لـإسناد دولتهم من الإطماء الأجنبية والإخطار المحيطة بهم، و تدل القطعة الأثرية المعروفة باسم ( راية أور ) على بعض أساليب القتال والتي عثر عليها في المقبرة الملكية وكذلك القطعة التي عثر عليها في لجش ( نصب النسور ) اما في العصر البابلي القديم ( 1595 ق. م ) فأن النصوص المسمارية تذكر الكثير عن التجنيد العسكرية والحملات العسكرية وفي مقدمتها قانون حمو رابي، الذي فيه الكثير من الشؤون العسكرية، اما في العهد الاشوري الوسيط وخاصة في زمن شيلنصر ( 1245-1274 ق.م )، فقد كان الجيش من اهم الظاهرة

البارزة في عهدهم بالإضافة إلى الفتوحات العسكرية وما تقدم يمكننا القول بأن أغراض الاعداد البدني لدى العراقيين القدماء كانت:

- الغرض العسكري .

- الغرض الديني .

- الغرض البيئي .

أما الغرض الترويحي فلم يكن لل العراقيين غرض أساسى فيه.

## 2- التربية البدنية في الصين :

تعتبر الحضارة الصينية من أقدم الحضارات البشرية التي احتفظت بحالها الحضاري دون أن تتغير لآلاف السنين أي كانت تهدف إلى المحافظة على المثل العليا القديمة أي بعبارة أخرى أعداد الفرد ليكون مؤهلاً للعمل في الوظائف الحكومية ويتصف بالفضيلة والثقافة والتمسك بالتقاليد القديمة وهكذا أمنذ التاريخ الصيني لقرون عديدة والتربية كانت تركز على التراث الماضي أكثر من الحاضر أو المستقبل باستثناء الفترة الواقعة بين 1122 ق.م - 249 ق.م، حيث كانت التربية العامة تربية الجسم والعقل للطفل.

لهذا فقد تميزت التربية في الصين بما يلى:

- كانت التربية تتصرف بروح المحافظة وتهدف إلى أن تجمع في الفرد روح الماضي، وتشتتة على عادات فكرية وعلمية كالعادات الماضية مما أدى للاحتفاظ بها لآلاف السنين.
- أن الغرض الرئيسي للتربية في الصين منحصراً في الابقاء على كيان الدولة من خلال تدريب الفرد على الواجبات التقليدية التي تساعد على المحافظة على التراث الماضي فقط دون الالتفاف إلى الحاضر أو المستقبل .

- بناء سور الصين العظيم زاد الامر سوء في الانعزال والتي أخرت الكثير من النواحي في حياة الصين  
القديمة منها التربية البدنية .

- اضافة الى ذلك كانت عبادة الاسلاف التي تعتبر جزءاً هاماً من حياتهم الدينية قد أثرت على التربية  
البدنية لأن أهمية الجسم وحرية الفرد في الصين مما يتعارض مع التعاليم التي كانت سائدة في تلك الفترة  
لان معتقداتهم قد اتجهت الى اضعاف الوعي الصحي.

- التربية البدنية اخذت الصيغة العلمية المتزنة فاتجهت الى العناية بالعقل والجسم للطفل في مرحلة شو  
دنياشتى ( 249 ق.م ) .

### 3- التربية البدنية في مصر القديمة :

سكن الانسان القديم في مصر منذ فجر التاريخ أي منذ العصر الحجري القديم أو عصر ما قبل  
السلالات أي حوالي ( 3200 ق.م ) ، وكانت تسكن هذه البلاد قبائل متعددة تتنازع فيما بينها من أجل  
السيطرة والحكم على المناطق المجاورة لها.

لهذا فقد تميزت مصر القديمة بمرحلتين هما:

المرحلة الاولى : هي مرحلة قيام نظام الحكم في مصر من الفترة 3100 ق.م الى القرن السابع للميلاد،

أما المرحلة الثانية : في كانت حول أهم اهداف التربية والتربية البدنية في مصر فكانت كما يلي:

لقد إهتم المصريون بالتربية والتعليم وبنو المدارس لاستيعاب الاطفال وكانت تربية الابناء تبدء منذ السنة  
الاولى بتعويد الطفل على خشونة العيش والتحمل حيث يجبر الطفل على السير حافي القدمين وحليق  
الرأس وطعامه الرئيسي الخبز والذرة وتقدم له بعض المبادئ الدينية والخلقية وفي سن الرابعة يسمح له  
بعض الوقت مع العابه.

## اما اهم ما تميزت به التربية البدنية في مصر :

- كانت التربية البدنية ضمن المنهاج العام للتربية والتعليم الى جانب الاعداد الخلقي والديني والعلمي.
- أن المصريين شعباً يميل الى مزاولة التمارين البدنية، سواء للغرض العسكري أو الترويحي.
- أعداد وتدريب المحاربين من الشباب والرجال من أجل اكتسابهم اللياقة البدنية والمهارات الحركية.
- كانت السباحة تأتي في مقدمة الالعاب الترويحيه التي مارسها المصريون القدماء وهذا ما أثبتته بعض الواحهم التي رسموها على جدران معابدهم .
- لقد مارس المصريين رياضة التجديف وذلك لطبيعة وجود نهر النيل .
- أن رياضة المصارعة والملاكمه كانت موجودة في ذلك الوقت والدليل على ذلك العثور على بعض القطع الاثرية واللوحات التي تبين ذلك وخاصة في مقبرة ( بتاح حب ) .
- كذلك ممارسة المصريون بعض الالعاب الشبيهة بالألعاب الاقفال وكانت الممارسة تتكون من رفع غرارة معلوقة بالرمل حتى ثلاثة أرباعها وترفع في ذراع واحدة عالياً مع الحفاظ بها عالياً قدر المستطاع.
- من الالعاب التي ظهرت في نقوشهم هي رياضة المبارزة والعب التوازن والكرة للبنات كما مارسوا بعض الالعاب الشبيهة برياضة الجمناستيك الحالية أو الاكروباتيكية.

## 4- في بلاد الإغريق:

هو العصر الذهبي للتربية الرياضية على اعتبارهم بذلك ، فقد حاولوا بلوغ الكمال الجسماني بالإضافة إلى التمارينات والموسيقى التي اعتبروها مهمة إلى جانب النشاط البدني. وكانت تقام مهرجانات كل أربع سنوات وذلك تقديساً للإله الأعظم ( زيوس ) في منطقة معروفة ابتداءً من عام 776 ق م وكانت تستغرق

خمسة أيام وكانت المسابقات الرياضية هي عماد تلك المهرجانات . وسميت بعد ذلك بدورة الألعاب الأولمبية. وت تكون من عدة دوبلات مستقلة كل منها بذاتها ، كان له الأثر في مفهوم التربية عند كل دوبلة وأبرزها دوبلنا ( أسبارطة وأنينا).

## 5- التربية البدني في العصر الروماني:

### - التربية البدنية في العصر الروماني القديم :

لقد عرفت روما التربية الاسبرطية التي كان غرضها التربية البدنية والاعداد العسكرية في عهد الجمهورية، وقد سادت التربية الأنثانية التي تهدف الى اعداد الفرد اعداداً متكاملاً من كافة النواحي، تولى الاباء مهمة تربية الاولاد في هذا العصر التي كانت تحصر في الاعداد العسكري والصحي أو بتعبير اخر تربية عسكرية وخلقية لتحقيق التوسيع وتكوين الامبراطورية لذا كان الاعداد العسكري اهمية بالغة في حياة الرومان في العصر القديم ومن:

### اهم مميزات هذا العصر هي :

1- كانت تربية الشباب منحصر على القوة والشجاعة والتحمل والصحة لاعداد المواطن ليكون محارباً لان الحرب هي المهنة الاولى للشباب الروماني .

2- يكون الدخول في التجنيد للجيش الروماني من السنة السابعة عشرة لغاية السابعة والاربعين من العمر ويقام احتفالاً سنوياً للشباب عند دخولهم في مصاف المحاربين

3- كانت المهرجانات والألعاب هي جزء من حياتهم اذ كانت الألعاب مرتبطة بأعياد الموسما الزراعية وتطور المجتمع ارتبطة بالطقوس الدينية وتقديم الأقربين للآلهة.

4- كانت صفات الروماني تثير المرء الى الاحترام اكثر من المحبة، لذا كانت الخشونة من مميزات الروماني ولها أفقرا الى الى الميل للجمالية والفكيرية .

5- من أهم الالعاب الاطفال كانت تشمل الاطواق والعربيات والعرائس والخيول الخشبية وتربيه الحيوانات مثل الكلاب والقطط والطيور.

6- أما بالنسبة الى الصبيان كان تدريبيهم على أيدي آبائهم لاكتساب المهارات الضروري للحياة العسكرية كرمي السهام والملاكمه والمصارعة والسباحة وتحمل البرد والحر.

7- مارس الرومان العاب الكرة بانواعها واحجامها المختلفة وكان الاساس في هذه الالعاب الرمي والقذف.

#### - التربية البدنية في العصر الروماني الحديث :

عندما اتسعت الامبراطورية الرومانية ونمط إمكانياتها وقوتها ونفوذها واتصلت بالحضارة القديم الشرقية والاغريقية فأصبحت مهمة علمائها ليس الابتكار بل النقل عن الكتب والمعلومات القديمة بعد الاستعانا بالعلماء وال فلاسفة ورجال الطب كانوا ضمن الذين وقعوا اسرى بيدهم خلال حروبهم لذا نقلوا عن تلك الحضارات ما شعروا بأنه ذو فائدة سواء كانت من النواحي الدين او الادبية او العلمية.

#### ومن اهم مميزات هذا العصر كانت :

1- ازداد الرومان الاهتمام بالتربية العقلية والاعتماد على الجيش المعترف مما قلل من أهمية التربية البدنية.

2- افتقر هذا العصر إلى القيم المترنة للتربية البدنية فكان ينظر إليها المحترفون فقط.

3- أن الالعاب كانت وسيلة للتسلية يقوم بها المحترفون أو الاسرى أو العبيد.

4- رغم قلة اهمية التربية البدنية في هذا العصر ولكن دعا الكثير من الفلاسفة والمستغلين في الطب إلى مزاولة التدريب البدني وبينوا اهميتها للفرد وفي مقدمتهم (جاليوس).

5- نصح جاليوس بممارسة الالعاب بالكرة باعتبارها افضل تمارين لجميع اجزاء الجسم.

## **ثانياً: التربية الرياضية في العصور الوسطى:**

### **أ - التربية الرياضية في العصور المظلمة:**

تميزت العصور المظلمة التي جاءت في أعقاب انهيار الإمبراطورية الرومانية بتأخر ثقافي إلى حد كبير. لهذا كان التفكير التربوي متأثراً بالاتجاه الربهاني إزاء الجسم والنشاط الرياضي وبالرغم من كل التأخر الذي صاحب الفتوحات إلا أن هذه الفتوحات كانت سندًا للنشاط الجسماني حيث أنهم كانوا قبائل رحالة أقوياء واستمر الحال حتى قامت حركتان عملتا ضد انتشار هذا النشاط الجسماني وهما "حركة التقشف وقهر الجسم" و"حركة الفلسفة اللاهوتية".

### **ب - التربية الرياضية في عصر الإقطاع :**

انتشر الإقطاع في العصور الوسطى بعد موت الإمبراطور (تشارلمان 418م) . وكان موته إيذاناً بقيام نظام اجتماعي جديد. وسميت الفترة من القرن التاسع إلى القرن الرابع عشر بعهد الإقطاع . ولقد حتمت الظروف الاجتماعية على الطبقة الحاكمة أن تربى أبنائها تربية خاصة على نظام الفروسيّة وظهرت طبقة النبلاء وطبقة العبيد، ومارس الفلاحون بعض ألوان من النشاط الرياضي كناحية ترويجية مثل الرقص في جماعات.

## **ثالثاً: التربية البدنية في عصر النهضة :**

عصر النهضة يطلق على فترة الانتقال من العصور الوسطى إلى العصور الحديثة و"القرون 14-16" ، ويؤرخ لها بسقوط القسطنطينية عام 1453 ميلادية، وبدل مصطلح النهضة غالباً على التيارات الثقافية والفكرية التي بدأت في البلاد الإيطالية في القرن الرابع عشر حيث بلغت أوجه ازدهارها في القرنين

السادس عشر والخامس عشر ومن ايطاليا انتشرت النهضة الى المانيا، فرنسا، اسبانيا والمناطق المنخفضة من انكلترا.

إن تلك التيارات الثقافية والفكرية التي شهدتها عصر النهضة ترجع الى ثلاثة نزعات:

- العودة الى دراسة تاريخ اليونان والرومان والاطلاع على العلوم والآداب والاستاد عليها لبناء نهضة جديدة.

- اعطاء النواحي الإنسانية منزلتها وفي مقدمتها العاطفة واساح المجال للإنسان للاستمتاع بالحياة .

- العناية بالطبيعة الجامدة التي كان الناس سابقاً ينظرون اليها نظرة احتقار.

كما ظهرت الدول الحديثة في أوروبا وارتبط ظهورها بالمنظمات السياسية التي افرزها التطور الاقتصادي، أن النهضة الفكرية والبدعية والاجتماعية التي بدأت في القرن الخامس والسادس عشر كان لها التأثير المباشر على الاساليب التربوية السائدة، ويقول " بولس فرجيوس 1349 - 1420 " وكان استاذ في جامعة بادو " انا نسمي دراسات حرة كل الدراسات اللائقة بالإنسان الحر، تلك الدراسات التي نحصل بواسطتها على الفضيلة والحكمة وتلك التربية التي تظهر مواهب الجسد والنفس وتنميها وتسمو بها وتعتبر بحق في المنزلة الثابتة بعد الفضيلة ".

واما على المستوى التربوي فقد تأثرت التربية من خلال عصر النهضة بثلاث حركات تأتي في مقدمتها ظهور المذهب الانساني ثم المذهب السلوكي وبعدها المذهب الواقعي.

#### رابعاً: التربية البدنية في العصر الجاهلي :

أن اغراض التربية البدنية في العصر الجاهلي تتخلص في اعداد الناشئ لحياته المستقبلية وتمكينه من التفاعل مع مجتمعه وتعلمه مهن الاباء والمعارف واعداده الاعداد البدني وتدريبه على استعمال السلاح

وركوب الخيل واساليب الدفاع عن النفس والعشيرة والقتال في سبيل تربة الوطن، ومن ناحية اخرى تجرى عملية تعليمة وتعويده على التقاليد والمثل السائدة بين قومه، ومن هذا يتضح لنا بأن الاسرة والعشيرة لها الدور الاساسي في تربية الطفل البدوي وعلى يدي والديه يتعلم الصناعة البسيطة التي يحتاجها ويحتاج الى اساليب الدفاع عن النفس كما تطبعه القبيلة بطابعها وتفرض عليه تقاليدها، أما الطفل الحضري فكان يخضع لعملية التربية على أيدي معلمين متخصصين في ذلك وتجرى تلك العملية التربوية في المدارس فيتعلم بها الطفل القراءة والكتابة والحساب وشيئاً من الهندسة والفالك والطب والادب والتاريخ.

وكان لعرب البداءة اسوب و مجال آدب تشبه في كثير من الوجوه الاندية اللغوية والجامع العلمي التي نعرفها اليوم، وفي الاسواق يجتمع الناس في اوقات معينة للبيع والشراء وغيرها من الامور التي كانت سائدة في ذلك الوقت.

ويمكن القول بأن العرب في العصر الجاهلي مارسوا التدريب البدني وعرفوا الالعاب الرياضية والمسابقات لغرض تتميم الكفاية البدنية التي تعتبر محل اعزاز كل عربي بما لديه من قوة وقدرة وشجاعة ووضع تلك الكفاية البدنية تحت تصرف عشيرته للدفاع عن الوطن ضد الغارة المعادية عليهم واخيراً مارسوا الجانب الترويحي من خلال عملية التدريب على السلاح والصيد او خلال المسابقات التي عرفوها كالخيل والمصارعة والبارزة والمشي والرمادية وغيرها التي عرفها العرب المسلمين ايضاً.

#### **خامساً: التربية البدنية في العصر الاسلامي:**

كانت أغراض التربية البدنية في العصر الاسلامي دينية ودنيوية، وكانوا يهدفون إلى إعداد الفرد لعمل الدنيا والآخرة، وجاء في القرآن الكريم " وأنبع فيما أتاك الله الدار الآخرة ولا تنسى نصيبك من الدنيا ".

وأوصى الرسول الكريم محمد (ص) " ليس الشديد بالصرع وإنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب " وبهذا يبين الرسول الاعظم يجب التحكم بالانفعالات والتحلي بالروح الرياضية اثناء اللعب، وجاء بعد

الرسول الخلفاء الراشين الذين اكدوا على ممارسة الرياضة من اجل الصحة العامة وفي سبيل اكتساب المسلم اللياقة البدنية ووضعها في سبيل الجهاد في سبيل الله، لذلك عني المسلمين بعلوم الدين والشريعة كما عنوا بعلوم اللسان والتاريخ والجغرافية والكيمياء والطب.

ومن ناحية أخرى ادرك المسلمون أهمية الصلة ما بين الجسم والعقل لذا عنوا بالجسم والتربية البدنية لاكتساب اللياقة البدنية الضرورية سواء كان الغرض العسكري او الصحي او الترويحي والاجتماعي، وقد شدد العلماء المسلمون على عدم ارهاق الجسم في سبيل العلم وطالبو بإعطاء الجسم فترة راحة رياضية لينتسب العقل استيعاب العلوم كما ادرك المربون المسلمين أن طبيعة الطفل أن يكون نشيطاً كثيراً الحركة، وجاء في ارائه محمد بن أحمد الغزالى " 450 هـ - 1059 م "، ينبغي على التربية بصورة عامة أن تهتم بتربية الصبيان من النواحي البدنية الى جانب التعليم العقلي والفكري ومن الادلة التي توضح هذا الاهتمام قول سعد الله بن جماعة دعوته الى عدم الاسراف في الطعام.

ومن هنا نرى اهتمام العرب بتربية الناشئ وخاصة للإعداد البدني وقد اقيمت المدرسة النظامية في ذلك الوقت التي اسست سنة 1067 ميلادية وكانت تحوي امكان خاصة لسكن الطلاب وطعامهم اضافة الى نظام الهيئة التدريسية وقد تأثرت فيه الكثير من الجامعات الاوروبية.



## الفصل الثاني :

التربية الرياضية ومفهومها.

## - علاقة التربية بال التربية البدنية والرياضية:

اكتسب تعبير "التربية البدنية" معنى جديدا بعد إضافة كلمة التربية إليه، فكلمة بدنية تشير إلى البدن، وهي في غالب الأحيان تشير إلى الصفات البدنية المختلفة كالقوة، والسرعة، النمو البدني، التحمل البدني....الخ. وعلى ذلك فحينما تضاف كلمة "التربية" إلى "البدن" نحصل على تعبير "التربية البدنية" والمقصود بها حسب تشارلز بيوشر : تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تتنمي وتصون جسم الإنسان، فحينما يجري الإنسان أو يمشي أو يقفز ، أو يمارس التزحلق أو ممارسة أي نوع من النشاط البدني الذي يساعد على تقوية جسمه وسلامته، فان عملية التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر حيوية أو بالعكس قد تكون من نوع الهدام ويتوافق ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية فقد تكون خبرة ايجابية وسارة، كما تكون عكس ذلك خبرة تعيسة شقية للفرد، وهذا سيؤثر في بناء مجتمع قوى ومتماضك أو يورث إفراد هذا المجتمع انطباعات ضارة هدامة للجميع وهنا يأتي دور التربية البدنية على المعاونة في تحقيق الأهداف التربوية كما تتوقف نجاحاتها أو انحرافها عن هذه الأهداف على صلاحية القيادة المسئولة عن توجيهها وال التربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست حاشية أو زينة تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية فعن طريق إعداد البرامج الموجه توجيهها صحيحا والمعد إعدادا علميا يمكن إكساب الأطفال المهارات الالزمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مقيدة وبهذا ينمون اجتماعيا كما أنهم يشتركون في مختلف الأنشطة البدنية التي طالما تضحي حياتهم بالصحة البدنية والعقلية. إن وظيفة الرئيسية التربية البدنية والرياضية هي مساعدة الطفل للوصول إلى أعلى مستوى ممكن ضمن قدراته الخاصة ، بحيث يستطيع أن يكتشف محیطه على أحسن وجه .إن ممارسة التربية تحقق هذه الأغراض ، فالتمرين البدني يعود بالفائدة على الصحة والمهارات الحركية الأساسية تؤدي إلى حياة أبهج لونا وأكثر كفاية كما أنها تقوى الخلق وترقى العادات الإنسانية لأي مجتمع ، وتدل دراسة

التاريخ على أن هناك مجتمعات وحضارات سالفة قد آمنت بأهمية التربية البدنية في إعداد النشاء " ففي أثينا القديمة مثلاً كان كل فرد يدرس ثلاثة أشياء : التمرينات البدنية وأصول اللغة والموسيقى.

#### **تعريف التربية البدنية والرياضية:**

- إن التربية البدنية والرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة، ومبنياً تجريبياً هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني.
- بينما يرى آخرون أن التربية البدنية والرياضية هي: جزء بل فن من فنون التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسمياً وعقلياً وخلقياً والمقصود بالمواطن الصالح هو الشخص النامي في قواه العقلية والبدنية والخلاقية والاجتماعية والقادر على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه.

#### **- مفاهيم مرتبطة بال التربية البدنية والرياضية:**

- **التعليم البدني** : هو عملية اكتساب الإنسان للمعارف والخبرات والمهارات الحركية كتعليم السباحة ركوب الدراجات وكذلك القدرة على توجيه حركة الجسم والتحكم في حركته بالنسبة للزمان والمكان.
- **البناء البدني** : هو عملية تغيير في شكل ووظائف الجسم خلال عملية النمو أو بعدها وهو كمفهوم ضيق يعني تطور الجسم وقياس ذلك عن طريق القياسات الانتروبوميتريّة المختلفة كالطول وقياس الوزن وحالة العمود الفقري وقياس القامة...الخ وبالبناء بالمفهوم الواسع في الجانب الرياضي هو إكساب لعناصر اللياقة البدنية- كالسرعة- القوة- التحمل...الخ.

- **الإعداد البدني** : هو أحد واجبات التربية البدنية والرياضية والتي ترتكز عليه من أجل تكوين الخبرات الحركية لذي الرياضي وهو ينقسم إلى قسمين:

الإعداد البدني العام - والإعداد البدني الخاص.

**ـ اللياقة البدنية :** هي كذلك من المهام الرئيسية ل التربية البدنية والرياضية وتعتبر أحد وجوه اللياقة الكاملة لدى الرياضي وهي تتكون من:

**أـ اللياقة التابعة أو الطبية :** وتعنى سلامة وصحة أعضاء الجسم الداخلية مثل القلب والرئتين.

**بـ اللياقة المتحركة أو الوظيفية :** وتعنى درجة كفاية الجسم للقيام بوظيفته تحت ضغط الأعباء المجهدة.

**جـ اللياقة المهارية :** وهي تشير إلى التوافق والقدرة في أداء أوجه النشاطات المختلفة.

**الثقافة البدنية:** إن الثقافة البدنية هي أحد أوجه الثقافة العامة وهي تشمل كل ما له صلة التربية البدنية والرياضية وذلك من المعارف والقيم...الخ واستخدام هذا المصطلح في أواخر القرن التاسع عشر وذلك يتناثر مع المصطلحات السائدة في ذلك العصر منها الثقافة الاجتماعية والفكرية. وعند اطلاعنا على بعض المراجع لوحظ أن مازال لحد الآن وفي كثير من الدول تستخدم هذا المصطلح مثل ألمانيا والدول الاشتراكية سابقا. إكساب لعناصر اللياقة (البدنية- كالسرعة- القوة- التحمل....الخ).

**التربية الحركية:** تربية الأطفال عن طريق ممارسة النشاط البدني الذي يتاسب وقدراتهم الحركية والبدنية والعقلية، وما ينتج عنه من اكتسابهم لبعض الاتجاهات السلوكية.

**المفهوم التربوي للتربية البدنية والرياضة:**

يتجه الكثير إلى النظر للتربية البدنية على أنها مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات التي يكتسبها الأفراد من خلال برامجها، والتي تؤدي إلى تحسين نوعية الحياة و المزيد من التكيف مع البيئة والمجتمع.

كما ينظر آخرون للتربية البدنية إلى أنها أسلوب حياة من خلال خبرات الترويج واللياقة البدنية والمحافظة على الصحة وضبط الوزن وتنظيم الغذاء.

من خلال المفهومين السابقين نخلص إلى أن التربية البدنية تتمفصل مع:

ـ مجموعة قيم ومثل وهي التي تشكل الأهداف والأغراض.

ـ مجموعة من النظريات و المبادئ وهي التي تبرر وتفسر استخدام الأساليب الفنية

ـ مجموعة من الأساليب والطرق الفنية والتي تهدف إلى إكساب القدرات البدنية، المهارات الحركية والمعافية، والاتجاهات.

**منظفات الأهداف التربوية:**

يجب أن تبني أهداف التربية على أساس قوية ومتينة ومتصلة الجذور:

1- الأساس الأخلاقي و العقائدي:

ويرتكز على الشريعة الإسلامية

2- المنهج العلمي:

ويرتكز على النظريات العلمية ويلتزم بالصدق والموضوعية

3- النمو المتكامل للشخصية الإنسانية:

ويرتكز على تكامل جوانب الشخصية (الإنسانية) البدنية والعقلية والنفسية.

4- الفروق الفردية:

وترتكز على الاختلافات والبيانات الطبيعية في تركيبة الإنسان وما يترتب على ذلك من اختلاف في رد الفعل السلوكي.

5- التطور والتغير والتقدم الحضاري الذي يسود المجتمع:

فالأهداف التربوية التي تناسب التلاميذ في حياة مجتمعية لفترة معينة لا تصلح لهم في حياة مجتمعية أخرى وفترة زمنية أخرى.

### **الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:**

1- التنمية البدنية .

2- التنمية الحركية.

3- الترويح وأنشطة الفراغ.

4- التنمية المعرفية .

5- التنمية النفسية .

6- التنمية الاجتماعية.

7- التنمية الجمالية والتنوّق الحركي.

### **1- هدف التنمية البدنية:**

ويسهم في الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان عن طريق:

-اللياقة البدنية.

-القوام السليم الخالي من العيوب والانحراف.

-السيطرة على البدانة والوزن الصحي للجسم.

-الوقاية من الأمراض الناتجة عن قلة الحركة.

## 2- هدف التنمية الحركية:

ويسمم في اكتساب المهارات الحركية الأساسية التي تساعد في الوصول إلى الكفاية الإدراكية الحركية عن

طريق:

- التوافق العضلي العصبي .

- التوجيه الفراغي.

- الاتزان.

- التمييز اللمسي والسمعي.

- الإدراك الشكلي.

## 3- هدف الترويح وأنشطة الفراغ:

يسهم في اكتساب المهارات الرياضية للاستفادة منها مدى الحياة عن طريق:

- الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية

- تنمية اتجاهات إيجابية نحو الممارسة

- استثمار وقت الفراغ بطرق إيجابية تعود على الفرد بالفائدة

## 4- هدف التنمية المعرفية:

يسهم في معرفة المبادئ و المفاهيم المرتبطة بالنشاط الرياضي من خلال:

- المعلومات والمهارات المعرفية.

- قوانين الألعاب الجماعية والفردية.

## 5- هدف التنمية النفسية:

ويسهم في تكوين الشخصية المترنة من خلال:

- تفاوت المشاركة في الأنشطة فوز - خسارة.

-البعد عن التعصب و العداون.

## 6- هدف التنمية الاجتماعية:

ويسهم في اكتساب العديد من القيم و المعرفات الاجتماعية من خلال:

- العلاقات الاجتماعية من خلال الممارسة.

- التطبع مع المجتمع والتكيف مع معاييره.

## 7- هدف التنمية الجمالية والتذوق الحركي:

ويسهم في استشعار الفرد لجمال الرياضة والنشاط الحركي:

- الممارسة والمشاهدة الفاعلة

- الفرص التي توفرها الممارسة لتنزق الجانب الجمالي من الرياضة.

### الأهداف العامة لمادة التربية البدنية والرياضة في المرحلة الابتدائية:

1- غرس المبادئ والقيم الإسلامية .

2- تأصيل روح المواطنة والانتماء الإسلامي والعربي.

3- إكساب الطالب الكفاية الحركية والجسمية.

4- تعزيز روح المشاركة الجماعية.

5- استثمار طاقات الطالب فيما يعود عليهم بالفائدة.

6- وفِير الرعاية الالزمة لذوي الاحتياجات الخاصة ودمجهم ما أمكن.

- **الأهداف العامة لمادة التربية البدنية والرياضة في المرحلة المتوسطة والثانوية:**

1- إعداد المواطن الصالح في ضوء الشريعة الإسلامية .

2- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة.

3- تنمية المهارات العامة للطلاب للاستفادة منها في أنشطة الحياة اليومية .

4- اكتشاف المواهب الرياضية وإتاحة الفرصة للوصول إلى المستويات \_ العالية

5- تمكين الطلاب من ممارسة هواياتهم الرياضية داخل وخارج المدرسة.

6- إدراك الطلاب لأهمية التربية البدنية كأسلوب حياة.

**أهداف التربية البدنية والرياضية:**

إن البرنامج الجيد يجب أن يشتمل على مساعدة التلميذ في تحقيق الأهداف التالية:

1-إمدادهم بالمهارات الجسمية المفيدة.

2-تحسين النمو الجسمي وتنمية النمو بشكل سليم.

3-المحافظة على اللياقة البدنية وتنميتها.

4-تعليمهم المعرفة وتفهم أساسيات الحركة.

5-قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواقف.

6-تنمية القدرة على استمرار ممارسة التمرينات الرياضية للحفاظ على اللياقة البدنية العامة.

7-تعليمهم معرفة المهارات الاجتماعية.

وتسعى التربية الرياضية إلى أن يحقق الطالب الأهداف النفس حركية والمعرفية التالية:

❖ المجال النفس حركي:

- يتقدم الطالب في تحسين المهارات ويتمنى من أدائها ، وربط مهارتين أو أكثر .
- يطبق خططاً دفاعية وهجومية .
- يطبق المهارات بصورة متقدمة لإتاحة الفرصة للمتميزين رياضياً في اللعب .
- يتقن الطالب المهارات الحركية الأساسية للمشاركة في المنافسات.

❖ المجال المعرفي:

- يكتسب المعرف والمعلومات عن طريق التعليم.
- يتعلم التصرف السليم خلال المواقف المختلفة.
- يلم بعوامل الأمان والسلامة.
- يظهر معرفته لبعض العوامل المؤثرة على الصحة والنشاط الحركي.
- يلم بالأسس العامة لتطوير الصفات البدنية بشكل مبسط.

وهنا يمكننا أن نستخلص بعض الجوانب السلبية التي قد تسببها الرياضة أو المسابقات الرياضية من المنظور التربوي.

وفيما يلي الجوانب السلبية:

- القيم المزيفة ( كالنجمية ) التي تجعل الطالب يهمل دراسته.
- الضغوط المؤذية على الرياضي من أجل إسعاد الجماهير.
- فقد هوية الرياضي وتنويب شخصيته وتحوله لأداة في يد المدرب.
- صراع الأدوار بين ( الرياضي - الطالب ).

- التركيز على الفوز بأي ثمن.

- تزايد العنف والعدوانية في الرياضة بشكل عام.

**بينما الجوانب الايجابية الكثيرة نذكر منها:**

- الروح الرياضية

- التعاون

- الانضباط الذاتي

- اكتساب المواطن الصالحة

- التنمية الاجتماعية.

**الميثاق الدولي للتربية البدنية و الرياضة:**

1- أن ممارسة التربية البدنية والرياضة حق أساسي للجميع .

2- أن التربية البدنية والرياضة تشكلان عنصراً أساسياً من عناصر التربية \_ في النظام التعليمي.

3- أن تلبي برامج التربية البدنية والرياضة احتياجات الأفراد والمجتمع.

4- أن ينطاط تعليم التربية البدنية والرياضة وتوجيههما و إدارة برامجهما إلى المختصين.

5- أن تتوفر المرافق والتجهيزات الملائمة.

6- أن تقوم التربية البدنية والرياضة على البحث العلمي والتقدير.

7- أن تعزز برامج التربية البدنية والرياضة بالإعلام والتوثيق.

8- أن تفعّل وسائل الإعلام للتأثير إيجابياً على الجماهير الرياضية.

9- أن تؤدي المؤسسات الوطنية دورها الرئيسي في التربية البدنية \_ والرياضة.

10- أن يكون التعاون الدولي شرط لتحقيق التنمية الشاملة والمتوافقة للتربية \_ البدنية

والرياضة.

## ما هى النشاط البدنى الرياضي التربوى :

- **تعريف النشاط:** هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد

ودوافعه وذلك من خلال بيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.

### - **النشاط البدنى:**

يقصد به المجال الكلى لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتشييط والترخيص في مقابل الكسل والوهن

والخمول، في الواقع إن النشاط البدنى في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي

يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد أستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدنى

على اعتبار أن المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء

يبرز **larsen** الذي اعتبر النشاط البدنى بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى.

### خصائص النشاط الرياضي:

1- النشاط الرياضي عبارة عن نشاط جماعي وهو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات

المجتمع.

2- من خلال النشاط الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.

3- أوضح الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هي التدريب ثم المنافسة.

4- يحتاج التدريب للمنافسة الرياضية، ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنّه

يتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.

5- لا يسود في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني كأثر واضح للفوز والهزيمة أو للنجاح والفشل

ولما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية معينة وصورة واضحة مباشرة مثل ما يظهره النشاط

الرياضي.

6- يتميز النشاط الرياضي بجودته في جمهور غير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة.

#### **أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي:**

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط يمارسه الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط : الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة ،السباحة، ألعاب القوى، رمي الرمح ،رمي القرص، تمارينات الجمباز . وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته كرة السلة ،كرة اليد ، كرة الطائرة ، فرق التتابع في السباحة والجري ، ورياضة الكرة اليدوية.

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى ارتداة أدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

#### **1- ألعاب هادئة:**

لا تحتاج إلى مجهود جسماني ي يقوم به الفرد وحده أو مع اقرانه في جو هادئ ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

#### **2- ألعاب بسيطة:**

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

### 3- ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومحمود جسماني يتاسب ونوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فردياً وجماعياً. إذن بما أن التنافس يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.

#### العوامل التي تسهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني - الرياضي:

من أهم العوامل التي تسهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي ما

يلي:

- 1- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها.
- 2- الحياة العائلية للمرأهق واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
- 3- التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشمل عليه من مثيرات ومنبهات .
- 4- التربية البدنية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية.
- 5- المهرجانات والمنافسات الرياضية.
- 6- الوسائل الإعلامية للتربية البدنية والرياضية سواء عن طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون أو غيرها.
- 7- التشريعات الرياضية والإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية والرياضية.

### الدّوافع المباشّرة للأنشطة البدنية و الرياضية :

يمكن تلخيص أهم الدّوافع المباشّرة لأستاذ التربية الرياضية و البدنية في نقاط حسب " محمد حسن علاوي

كما يلي:

- 1- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة لقيام النشاط البدني.
- 2- المتعة الجمالية سبب رشاقة و جمال مهارة الحركات الذاتية للفرد.
- 3- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي يتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة و القوة والإدارة.
- 4- الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركن هام من أركان النشاط البدني و ما يربطه من خبرات افعالية متعددة.
- 5- تسجيل الأرقام والبطولات و إثبات التفوق وإحراز الفوز.

### الدّوافع غير المباشّرة للأنشطة البدنية والرياضية:

- 1- محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
  - 2- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج.
  - 3- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي.
  - 4- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة.
- الأسس العلمية للنشاط البدني والرياضي:**

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أساس يرتكز عليه، بحيث تعتبر كمومات لنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها وهو ما يجعلهم يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني.

## 1- الأسس البيولوجية:

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسi والعضمي.

## 2- الأسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية والإرادية والمعرفية والإدارية لشخصية الفرد و دوافعه وانفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك. كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد والمناسب والتدريب الحركي المناسب.

## 3- الأسس الاجتماعية:

ويقصد بها العمل الجماعي، التعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تعميمتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة.

### درس التربية البدنية و الرياضية :

#### - مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية:

يقصد بدرس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثله مثل علوم الطبيعة والكيمياء، وما غير ذلك من المواد إلا أنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد للطلبة الخبرات والمهارات الحركية بالإضافة إلى المعلومات والمعارف التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، وأيضا يقوم بتكوين جسم الإنسان عن طريق استخدام الأنشطة الحركية مثل التمارينات و الألعاب الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية و ذلك بإشراف تربوي.

## **الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية:**

إن درس التربية البدنية والرياضية يهدف إلى القيام بمهمة تربية باللغة الأهمية وهي متمثلة في إكساب

الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة، وهذا في ظل تفاعل الفرد مع بيئته ومجتمع، وهذا ما يساعد

الفرد أو الطالب على اكتساب الكثير من الصفات التربوية بحيث تلعب هذه الأخيرة دورا هاما في بناء

الشخصية الإنسانية، وعلى هذا الأساس يتم بناء أهداف درس التربية الرياضية.

### **محتوى درس التربية البدنية والرياضية :**

يحتوى درس التربية البدنية والرياضية على ثلاثة أقسام:

#### **1- القسم التمهيدي:**

يتمثل في إعداد التلاميذ نفسيا ومعرفة الواجبات الحركية المختلفة، والجزء التحضيري يضمن بداية منظمة

للمدرس، ويحدد نجاح المدرس، والحالة النفسية والبدنية للتلاميذ، ومن أهم مميزات هذا الجزء:

- تمارينات بسيطة .

- تمارينات غير مملة .

- تمارينات مسلية .

- تناسب التمارين مع جنس وسن التلاميذ المراهقين.

#### **2- القسم الرئيسي:**

يتمثل دوره في نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم للاستخدام في الواقع العلمي ويقدم في الألعاب الفردية

كألعاب القوى، والجمباز، والألعاب الجماعية ككرة اليد وكرة السلة وغيرها، وأهم مميزات هو بروز روح

التنافس، مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريسية.

### 3- القسم الختامي:

هدف هذا القسم الرجوع إلى الحالة الطبيعية، وتهيئة أعضاء الجسم عودتها إلى مرحلة ما قبل القيام بالحركة، ويتضمن عدة تمارين للتهيئة والاسترخاء، كالتنفس، الاسترخاء، وتمارين ذات الطابع الهدائى.

#### واجبات درس التربية البدنية :

تتألّف أهمها في:

- 1- رفع القابلية البدنية للطالب.
- 2- تطوير المهارات - الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المها رات الرياضية.
- 3- تربية الصفات الخلقية، التعاون، المثابرة، التضحية، الإقدام .
- 4- تطوير وتنمية الروح الجماعية والعمل على التكيف الاجتماعي .
- 5- تطوير وتحسين القدرات العقلية، الإدراك ، الذكاء، الانتباه، التخييل، وهذا عن طريق الألعاب والتمارين - المدرجة وفق الطرق والمناهج الكفيلة لتمكين التطور .

#### مقتضيات درس التربية البدنية والرياضية:

- 1- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ .
- 2- تربية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي من خلال الأنشطة .
- 3- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك السوي .
- 4- التحفيز في القوام في حالي السكون والراحة.
- 5- اكتساب المعرف والمعرف والمعارف والمعارف والحقائق عن أساس الحركة البدنية وأصولها الفيزيولوجية والبيو ميكانيكية.
- 6- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القدرة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة...إلخ .

7- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها

داخل وخارج المدرسة مثل القفز، الرمي، الوثب، التعمق، المشي، والجري...إلخ.

**وظيفة أستاذ التربية البدنية والرياضية:**

لا تقتصر وظيفة الأستاذ على الجانب التعليمي، لكنها تتعدي الدائرة المحدودة إلى دائرة أخرى هي التربية، فالأستاذ يعتبر مربيا قبل كل شيء، فالتعليم بمعناه المحدود جزء من عملية التربية، فوظيفة الأستاذ هي تنمية ذكاء التلميذ، و كسب المهارات في العمل والجدية في التحصيل الدراسي، و يساعده على التطوير في الاتجاه الاجتماعي، وهو الذي يوجه قواه الطبيعية للتوجيه السليم، ويهبئ قواه المكتسبة منها والتعليمية، وذلك حتى يحدد محصلة مجهودات التلميذ في الاتجاه النافع. يجب على الأستاذ معرفة مميزات وخصائص تلاميذه في هذه المرحلة حتى يتمكن من تحقيق تنمية شاملة ومتزنة وفق احتياجات التلاميذ البدنية والرياضية. وعليه يجب أن يتميز الأستاذ بخصال تمكنه من التأثير على دروسه وحصصه، وهذه الخصال هي متمثلة فيما يلي:

1- احترام شخصية التلميذ.

2- تنويع المعلومات والمهارات.

3- حسن الخلق و كذلك المظهر.

4- العدل وعدم التصub والتحييز.

5- الاتزان والاستقرار.

6- الاهتمام بمشكلات التلميذ.

7- المرونة في التعامل.

8- امتداح العمل الصالح وتقدير التلميذ .

9- القدرة على القيادة الصالحة.

## **مفهوم الرياضة للجميع:**

مصطلح الرياضة للجميع ظهر في أواخر القرن العشرين ويعني مجموعة السياسات والإجراءات المتخذة بهدف إشراك أكبر عدد من الناس لممارسة النشاط البدني بغض النظر عن جنسهم أو عمرهم وعلى الدول توفير الظروف الملائمة لممارسة ذلك.

## **أهداف الرياضة للجميع:**

- 1- نشر الوعي بمفهوم النشاط البدني وتوسيع قاعدة الممارسين.
- 2- تنمية القدرات البدنية والحركية والكافية الصحية والعقلية للأفراد.
- 3- استغلال أوقات الفراغ بطريقة مفيدة بعيداً عن المنافسات.
- 4- بناء منظومة علاقات اجتماعية وتوطيدتها بين أفراد المجتمع.
- 5- المساهمة في التربية العامة وإعداد الناشئين.
- 6- اكتشاف المواهب الرياضية.
- 7- محاربة الكسل وال الخمول والأمراض التي قد تنتج عنها.
- 8- المساهمة في تخفيض النفقات العامة للدولة بالحد من النفقات العلاجية.
- 9- تحقيق مبدأ الرفاه الاجتماعي والذي هو غاية الأفراد.

## **مميزات برامج الرياضة للجميع:**

- برامج اختيارية ذات طابع ترويحي وليس اجبارية.
- غير مكلفة ولا تحتاج إلى إمكانيات كبيرة.
- تناسب الجميع بغض النظر عن أعمارهم أو جنسهم.
- برامج آمنة على درجة عالية من الأمن والسلامة.

- تساهم في تحسين الصحة النفسية والانفعالية للممارسين.
- تتناسب والظروف البيئية التي يعيش فيها الفرد.
- غير مقيدة بقوانين أو أنظمة.

#### **معوقات تحقيق برنامج الرياضة للجميع:**

تقف مجموعة من العوامل سببا في عدم تحقيق البرنامج في عدد من الدول ويمكن تلخيصها بالآتي:

- 1- ضعف الوعي بأهمية وفوائد النشاط البدني.
- 2- طغيان الرياضة التنافسية على حساب رياضة الصحة.
- 3- ضعف الضعف المكانيات المخصصة لهذه البرامج على حساب غيرها.
- 4- غياب المؤسسات المختصة.
- 5- ضعف البرامج التنفيذية والنشرات المتخصصة لبرنامج الرياضة للجميع.

**الفصل الثالث:**  
**اللُّعْبُ وَاللَّعَابُ وَالرِّيَاضَةُ.**

### **النظرية الاجتماعية للرياضية:**

ذكرنا سابقاً بأن الرياضة تعد أحد الأنشطة الإنسانية المهمة، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة، بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع، ولقد عرفها الإنسان عبر عصوره وحضاراته المختلفة، وأن تفاوتت توجهات كل حضارة بشأنها فبعض الحضارات اهتمت بالرياضية لاعتبارات عسكرية سواء كانت دفاعية أو توسيعية، والبعض الآخر مارس الرياضة لشغل أوقات الفراغ، وكشكل من أشكال الترويح بينما وظفت الرياضة في حضارات أخرى كطريقة تربوية، حيث فطن المفكرون التربويون إلى التنشئة وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة، بالإضافة إلى الآثار الصحية التي ارتبطت بممارسة الرياضة وتديريباتها البدنية.

وفي العصر الحديث ونتيجة الجهد المتواصلة لعلماء وباحثي التربية البدنية و الرياضية في سعيهم لبناء النظام المعلوماتي الأكاديمي لنظام الرياضة الشامل، فكان من الصعب تناول هذا النشاط المتنامي بعد أن بدأت الأبعاد الاجتماعية الثقافية للرياضية تتضخم، وأصبح من الصعب تجاهل المعنى الاجتماعي لهذا النشاط الإنساني البارز.

### **الطبيعة الاجتماعية للرياضية:**

الرياضة ظاهرة اجتماعية ثقافية متداخلة بشكل عضوي في نظام الكيانات والبنى الاجتماعية وإن التقدم والرقي الرياضي يتوقف على المعطيات والعوامل الاجتماعية السائدة في المجتمع ولذلك فإن التحليل للظروف الاقتصادية الاجتماعية الثقافية وحجم ومدى التنسيق الموجود بينها هو الذي يقرر إلى أي مدى يمكن أن تتقىم الرياضة ، وأيضاً إلى أي مدى يمكن أن تتدحرج . ففارق الانجازات الرياضية ترتبط ارتباطاً كبيراً بمؤشرات الوجود الإنساني مثل :

**- الدخل القومي ومتوسط دخل الفرد:**

وذلك لأن الرياضة تحتاج إلى تسهيلات وأموال للصرف عليها.

**- السعرات الحرارية الغذائية للفرد:**

وذلك لأن التغذية الجيدة أساس جوهرى لارتفاعه بالرياضة.

**- متوسط عمر الفرد:**

وذلك باعتباره مؤشراً دالاً على مستوى الوعي الصحي والخدمات الصحية التي يتقاها الفرد، لأن الصحة أساس لارتفاعه بالرياضة.

**- العدد الإجمالي للأميين من السكان:**

حيث أن الرياضة الحديثة تتأسس على المعرفة وسهولة تدفق وتنقية المعلومات.

إن النظرة العلمية لظاهرة الرياضة لا تمر فقط عبر جسور العلوم الطبيعية كالميكانيكا الحيوية والكيمياء ووظائف الأعضاء وغيرها، بل يجب أن نستعين أيضاً بالعلوم الاجتماعية، وخاصة عند تناول الرياضة وموضوعاتها من جوانبها الإنسانية، فالرياضة شكل متميز من أنشطة الإنسان لا يجد له مجالاً إلا من خلال الفرد والجماعات وداخل الإطار الاجتماعي.

**الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني :**

وقدم الباحث لوبي loy إطاراً تصورياً لتوضيح العلاقة بين هذه المفاهيم الثلاثة، ولقد تصدر مفهوم اللعب (كمفهوم قبلي) كلاً من الألعاب والرياضة وبنفس هذا الترتيب، واعتبر اللعب هو الأصل في الظاهرة الرياضية وجوهرها. وأن الألعاب طور وسيط بين اللعب بصورته الساذجة الغير منظمة. والرياضة بصورتها النظامية المنضبطة.

ولقد قدم لوبي *loy* نموذجاً مفاهيمياً لتوضيح هذه العلاقة.

### - اللعب -

منفصل - حر - غير حقيقي - غير منتج - تحكمه قواعد

### - الألعاب -

خصائص مميزة - المنافسة - نتائج تقرر بالمهارة البدنية - خطط أو فرص

### - الرياضة -

خصائص مميزة - متطلب نظامي للعبة - استعراض للقدرات البدنية



غير أن بعضًا من المؤلفين والباحثين استخدمو نفس التعبير ولكن من خلال معانٍ مغايرة وظهرت

مفاهيم أساسية تبناها أغلب الباحثين والمؤلفين في مجال دراسة اجتماعيات الرياضة وهي : اللعب -

الألعاب - الرياضة .

ومن أمثلة اللعب : الوثب - العبث في الماء - اللعب في الطين - الترطق .....الخ .

ومن أمثلة الألعاب : كالغمضة - صيد السمك - الكراسي الموسيقية .....الخ

ومن أمثلة الرياضة : كرة القدم - كرة السلة - السباحة ...الخ .

### أولاً: اللعب :

#### **مفهوم اللعب:**

تعرض الكثير من الباحثين والعلماء لتعريف اللعب. وقد جاءت هذه التعريفات متفقة على سمات مشتركة فالبعض عرف اللعب بأنه نشاط موجه أو غير موجه يقوم به الفرد من أجل تحقيق المتعة والتسلية وتنمية السلوك عقلياً وجسدياً ووجدانياً. والبعض عرفه على أنه استغلال لطاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للفرد.

والبعض اعتبر وظيفته إعداد الأطفال لأدوار الكبار، والبعض عرفه بأنه كل ألوان النشاط الحر الذي سيؤدي بوعي تام خارج الحياة العادية، باعتباره نشاطاً:

- غير مرتبط بالاهتمامات المادية
- غير جاد
- ينفذ وفق قواعد مضبوطة
- مقتضياً على حدوده الملائمة

ولكن هناك تحفظات على هذا التعريف . لعل أهمها أن الأطفال وحتى بعض الحيوانات تلعب دون معرفة سابقة بأي قواعد، ومن المعروف أن اللعب نشاط عفوي لا تحكمه قواعد أو أسس فمثلاً لعب كاللهو بالأقلام إذا التزم بقواعد صار رسمأً. أو العبث بالألوان إذا التزم بقواعد صار زخرفة.

وعرف نيومان اللعب بأنه السلوك الذي يتحدد بالجوانب والاعتبارات التالية:

- ✓ قرار باطني للعب (يلعب بمحض إرادته ) .
- ✓ عالم من الخيالات الخاصة (لكل طفل عالم خيالي خاص للعب ) .

✓ دافعية حقيقية للعب ( دوافع نفسية للعب ).

ويمكن أن نعرفه بأنه نشاط مستحب مقصود لذاته ومخالف للعمل.

من هذه التعريفات يمكننا أن نستنتج سمات للعب وهي :

✓ اللعب مستقل ويجري في حدود زمان ومكان محددين ومتافق عليهما.

✓ اللعب غير أكيد أي لا يمكن التنبؤ بخط سيره وتقديمه أو نتائجه. وترك حرية ومدى ممارسة الحيلة والدهاء فيه لمهارة اللاعبين وخبراتهم .

✓ يخضع اللعب لقواعد وقوانين معينة .

✓ اللعب يمتاز بالحرية والمرونة .

#### النظريات المختلفة في تفسير اللعب:

وضع العلماء والباحثين عدة نظريات حاولوا من خلالها نفسر ظاهرة اللعب، وسنحاول أن نشرح بعض هذه النظريات وأن نبين الصواب فيها وننقدها من بعض الباحثين .

#### أولاً : نظرية الطاقة الزائدة :

ظهرت في أواخر القرن الماضي ووضع أساسها ( شيلر ) والفيلسوف ( هيربرت سبنسر ) وخلاصتها : إن مهمة اللعب التخلص من الطاقة الزائدة . أي أن الإنسان و الحيوان إذا توافرت لديه طاقة تزيد على ما يحتاجه منها للعمل الجدي فإنه يستعمل هذه الطاقة في اللعب ودليل ذلك أن الأطفال يلعبون أكثر من الكبار، لأن الصغار لديهم من يرعاهم وينغذونهم فلديهم طاقة زائدة يصرفونها في اللعب .

أما ردنا على هذه النظرية :

✓ اللعب ليس قاصراً على الصغار بل يقوم به الكبار على شكل ألعاب منظمة.

✓ اللعب ليس خاصاً بالذين يتمتعون بالراحة لأننا نجد المتعوبون يلعبون.

### ثانياً : النظرية الإعدادية :

ظهرت في أواخر القرن الماضي ، ويرى واضح هذه النظرية (كارل غروس) أن اللعب للكائن الحي هو عبارة عن وظيفة بيولوجية هامة ، فاللعب يمرن الأعضاء ويعدها للعمل الجدي الذي سيقوم به الكائن الحي في المستقبل . ومن أدلة هذه النظرية أن الطفل الصغير الذي يركض ويتطلق ويفك الأشياء ثم يقذف بها فهو يتدرّب على العمل الجدي في المستقبل. ويرى كارل أن لعب الإنسان يؤدي إلى كسب المهارة والفهم والشعور بالقدرة وهي أسس النمو الصحيح، وترى هذه النظرية أن الإنسان يحتاج أكثر من غيره إلى اللعب لأن تركيبه الجسمي أكثر تعقيداً وأعماله في المستقبل أكثر أهميةً واتساعاً. ومن هنا كانت فترة طفولته أطول لزيادة لعبه وتتمرن أعضاؤه.

هذه النظرية مقبولة من وجهة نظر رجال التربية الرياضية لأن ألعاب الصغار وحتى ألعاب الكبار المنظمة إنما هي إعداد للفرد وعن طريقها يكتسب اللياقة البدنية والمهارات الحركية والفهم والشعور بالقدرة والنجاح في التكيف مع البيئة والتعامل مع الآخرين.

### ثالثاً : النظرية التنفيذية :

وهي نظرية مدرسة التحليل النفسي للفيلسوف اليوناني (أرسطو) ويرى أن اللعب كالتمثيل منفذ للتنفيذ عن الانفعالات المحبوسة، وأن اللعب يساعد الإنسان على التخفيف مما يعانيه من القلق الذي يحاول كل إنسان التخلص منه بأي طريقة. فالطفل الذي يكره أباه كراهية لا شعورية قد يختار دمية من الدمى التي يعدها الأب فيفقأ عينيها أو يدفنهما في الأرض وهو في هذه الحالة يعبر عن مشاعره الدفينة عن طريق اللعب.

ومن الواضح أن هذه النظرية تشبه نظرية الطاقة الزائدة التي ذكرناها ولا تكفي لتفسير اللعب

فليس مقبولاً أن تكون وظيفة اللعب مقصورة على مجرد التنفيذ.

#### رابعاً: نظرية الاستحمام :

وخلال هذه النظرية أن الإنسان يلعب كي يريح عضلاته المتعبة وأعصابه المرهقة، وذلك لأن الإنسان

عندما يستخدم عضلاته وأعصابه بصورة غير الصورة التي كان يستخدمها في العمل فإنه سيعطي بذلك

عضلاته وأعصابه الفرصة كي تستريح.

وقد وجهت لهذه النظرية الاعتراضات التالية :

✓ لو كانت الغاية من اللعب هي راحة الأعصاب المجهدة والعضلات المتعبة فأفضل

طريقة لذلك هي الاستلقاء والاسترخاء من دون عمل .

✓ لو كان الهدف من اللعب الراحة فقط لكان من الأفضل للكبار أن يلعبوا أكثر من

الصغرى وهذا يعكس ما نراه.

✓ لا يكون لعب الإنسان دائماً بطاقات عضلية وجهد عصبي غير التي يستعملها في

العمل بل إن الإنسان يلعب بالعضلات التي يعمل بها والأعصاب التي يفكر بها.

✓ تبين أن الجهد المبذول لا يتعب العضلة وحدها بل يتعب الجسم ويطلب استعداد

عضلات الجسم كلها.

#### خامساً: نظرية الاتصال الاجتماعي:

يولد الإنسان من أبوين أعضاء في جماعة معينة ذات ثقافة معينة وطابع معين، وعلى هذا فإن الإنسان يمارس أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وب بيئته، ومن الطبيعي أن يمارس نفس الألعاب التي يمارسها سائر أعضاء الجماعة.

#### سادساً: نظرية التعبير الذاتي:

وهي أحدث نظريات اللعب، وقدمها برنارديس ماسون، فهو يشير إلى أن الإنسان مخلوق نشط ومع تكوينه الفسيولوجي والتشريحي يفرض بعض القيود على نوع النشاط الذي يؤديه ويضاف إلى هذا أن درجة لياقته البدنية تؤثر كثيراً في أنواع النشاط التي يستطيع ممارستها وأن ميله النفسية التي هي نتيجة احتياجاته الفسيولوجية واستجاباته واتجاهاته تدفعه إلى أنماط معينة من اللعب.

إذا ما ألقينا نظرة على النظريات السابقة فأننا نرى أن هذه النظريات في معظمها تكمل بعضها البعض. وأن الوظيفة الأساسية للعب هي الوظيفة الإعدادية، أما الوظائف الأخرى فيمكن أن نعدها وظائف ثانوية.

#### ثانياً: الألعاب:

الألعاب أحد أشكال الظاهرة الحركية أو النشاط البدني وهي تحتل مكاناً متوسطاً بين كل من اللعب والرياضة، ذلك لأنها أكثر تنظيماً من اللعب ولكنها أقل تنظيماً من الرياضة، كما أن الألعاب تتطلب قدرًا من المهارة الحركية في مقابل الرياضة التي تتطلب أعلى حد من المهارة الحركية.

والألعاب شكل متتطور من اللعب. ذلك لأنه عندما يتتصف اللعب ببعض الخصائص والسمات يصبح ألعاباً. والتي يمكن تحديد أهم خصائصها على النحو التالي:

- ✓ قابليتها للتكرار ( يمكن إعادة نفس النشاط أكثر من مرة ) .
  - ✓ تنتهي بنتيجة معينة ( فوز أو خسارة ) .
  - ✓ تتسم ببعض التنظيم ( تقسيم اللاعبين لفريقين ) .
  - ✓ إمكانية وصفها لمن لا يعرفها، حتى يمكن أن تكرر إلى عدد من المرات ويتضمن الوصف قواعدها بالطبع.
  - ✓ لكل لعبة من الألعاب مشاعرها المصاحبة التي يتوقعها اللاعبون بحيث تتميز بروح خاصة تشكلها.
- ينظر إلى الألعاب على أنها مجموعة من الظروف التي تتضمنها عمليات التنشئة الاجتماعية ففي سبيل المثال أن يقوم الطفل بممارسة لعبة معينة. فإن عليه أن يلم بكل أدوار المشتركين معه في اللعبة. من حيث الحقوق والواجبات . حيث يتحدد دور كل مشترك أو طفل من خلال تنظيم بقية الأدوار التي تتشكل منها اللعبة.

ونؤكد على إيجابية الألعاب وديناميكيتها وتضمنها مادة اللعب كأساس لها، حيث أن الإنسان يمكن أن يمارس لعبة من الألعاب ، كأن يلعب بطريقة اجتماعية ( عقلية - لفظية- تخيلية ) .

ولكنه لا يستطيع أن يشترك في ألعاب حقيقة دون لعب. ولهذا فإن اللعب متطلب قبلي للألعاب . ويمكن تعريف الألعاب بأنها " اشتراك عدد من الأفراد في نشاط اجتماعي منظم بهدف اللعب ومن هذا التعريف يتضح لنا أن جوهر الألعاب هو اللعب ولكنه منظم ومن خلال إطار اجتماعي أي يجب أن يتم مع فرد آخر على الأقل. على عكس اللعب الذي يمكن للطفل أن يمارسه مع نفسه أو دميته أو كرته.

### **ثالثاً: الرياضة:**

الرياضة أحد الأشكال الراقية لظاهرة الحركة لدى الإنسان. وهي طور متقدم من الألعاب وبالتالي من اللعب. وهي الأكثر تنظيماً من اللعب والأرفع مهارة. وتعرف الرياضة بأنها "نشاط ذو شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها". وبذلك فإن ما يميز الرياضة هو قيامها على فكرة النشاط التناصفي.

وتتميز الرياضة عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص. ومن دونه لا يمكن أن نعتبر النشاط رياضة أو نسبه إليها. كما أنها مؤسسة أيضاً على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة. وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً جداً أو حديثاً، والرياضة نشاط يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسين، وفي شكله الثانوي على عناصر مثل الخطط وطرق اللعب.

يمكن أن تعرف بأنها : نشاط مفعم باللعب، تناصفي داخلي وخارجي المردود أو العائد، يتضمن أفراداً أو فرقاً تشتراك في المسابقة، وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط".

والرياضة تعتمد على القدرات والabilities والإمكانات البدنية والحركية والتي تنتج من توظيف جيد لمعطيات الجسم الإنساني بشكل أساسي. بينما تكون أنماط الضبط اجتماعية/ ثقافية في سياقات النشاط. وإن النشاط الرياضي لا يحدث فقط إلا في سياقه الاجتماعي / الثقافي، وذلك لأن بعد الطبيعة يدخل أيضاً في الرياضة، بمعنى أن المسابقة الرياضية قد لا تكون بالضرورة ضد أفراد أو جماعات ولكن ضد عوامل طبيعية، ففي تسلق الجبال وركوب الأمواج ، يتم استبدال المتنافس بشيء طبيعي كجبل أو موجة بحرية.

#### ❖ فوائد الرياضة على المدى القصير:

- 1- زيادة نبضات القلب مما يؤدي إلى تدفق الدم المحمي بالأكسجين والعناصر الغذائية لإنتاج الطاقة لجميع أعضاء الجسم.
- 2- التنفس بعمق مما يزيد كمية الأكسجين وإعطاء طاقة أكبر لحمل الفضلات من الرئة.
- 3- التخفيف من اضطرابات ومشاكل الدورة الشهرية.
- 4- تحسين اللياقة البدنية (زيادة القوة العضلية، والتحمل، تحسين القوام، المرونة.)
- 5- تقليل آلام تصلب المفاصل والأمراض المزمنة مثل الروماتيزم.
- 6- زيادة القدرة الجسمية في أداء الأعمال اليومية دون الشعور بالتعب والإجهاد.
- 7- تحسين المزاج والسلوك.

#### ❖ الفوائد على المدى البعيد:

- 1- تقوية جهاز الدورة الدموية بما يحتويه من القلب والشرايين فتحف الإصابة بأمراض تصلب الشرايين.
- 2- زيادة حجم الألياف العضلية وينتج عنها زيادة القوة العضلية.
- 3- التقليل من فرص الإصابة بأمراض الشيخوخة.
- 4- التمارينات الرياضية الهوائية (المشي، السباحة، ركوب الدرجات، القفز بالحبال) تزيد من مستوى الكوليسترول الجيد في الدم.
- 5- الإقلال من الدهون المخزنة في الجسم.

## عوامل النمو الاجتماعي للرياضة:

- تزايد عدد المشتركين في الرياضة.
- تزايد الاهتمام بتحطيم الأرقام القياسية.
- تزايد عدد المشاهدين للمسابقات الرياضية.
- تزايد وقت الفراغ.
- تزايد الاهتمام بالصحة العامة واللياقة.
- تأثيرات وسائل الإعلام في نشر الرياضة.

## متطلبات الرياضة :

تكونت الرياضة ب مختلف أنشطتها وأنواعها بشكل رئيسي في كنف الثقافة البدنية، بهدف التنافس وتحديد القدرات والمقارنة بينها بشكل يعتمد على معايير ومحكات تجري على الجميع وبالرغم من أن الطابع البدني يطغى على المنافسة الرياضية فإن الصفات المعنوية والنفسية والعقلية تستخدم جميعها خلال المنافسات ولا يمكن إغفالها، وفي الأشكال المعاصرة للأنشطة والمسابقات الرياضية أصبحت هناك متطلبات وخصائص تتميز بها الرياضة عن اللعب والألعاب وهي:

- 1- تنظيم أنشطة الرياضة على أساس المسابقات، مع التدرج في مستوى المسابقات والمنافسات وفي ضوء اعتبارات موضوعية كالسن والوزن.
- 2- يتقرر اشتراك الرياضي في المسابقات رفيعة المستوى في ضوء انجازاته الرياضية السابقة.

3- توحد الإجراءات واللوائح ونظم إدارة المنافسة فيما يعرف بقواعد المنافسات ( قوانين الألعاب ) والتي تحدد شروط ومواصفات دقيقة للأدوات الرياضية والأجهزة وصلاحيتها واعتبارات الأمن والسلامة. وأساليب التقويم أو تقدير الأداء. وإعلان النتائج وغيرها من الرسميات المتყق عليها في أغلب بلدان العالم.

4- انضباط سلوكيات المتنافسين، حيث القيم الأخلاقية والمبادئ الإنسانية المتعارف عليها كحقوق الإنسان، والمنافسة غير العدائية.

#### العناصر الأساسية للرياضة :

**أولاً: التحضير الرياضي :** هو عملية متعددة العوامل يتضمن تدريب الرياضيين وتحضيرهم للمشاركة في المسابقات وأيضاً تحضيرهم لتنظيم العملية التدريبية والمسابقات والطرق العلمية والتأمين التقني المادي للتدريب والمسابقات وكل هذا يفترض أن يشكل شرطاً ضرورياً لممارسة الرياضة.

**نظام التحضير الرياضي :** هو جملة علوم ووسائل وطرق وأنشئ منظمة تضمن أفضل مستوى للتحضير الرياضي .

#### **ثانياً: التدريب الرياضي:**

أنه عملية تربوية مبنية على أسس علمية سليمة تهدف إلى وصول اللاعب لأفضل مستوى من الأداء الرياضي.

لضمان تحقيق نتائج جيدة ومصممة يجب احترام وتنفيذ مبادئ وأسس علم التدريب الرياضي

ومن أهم هذه المبادئ :

## 1 . مبدأ الاستمرارية في الإعداد :

يعتبر من أهم مبادئ التدريب الرياضي مقروناً بالحجم التدريبي المناسب والطرق التدريبية المناسبة، وتأمين استمرارية العلاقة بين الماضي التدريبي والمستقبل التدريبي وتطويرها.

حتى نؤمن التصاعد المستمر للنتائج فإن عملية الإعداد تترجم على مدى سنين طويلة ( 10-8-4 ) سنوات، وهذا عائد لنوع اللعبة وخصائصها آخذين بعين الاعتبار المراحل والخطط السنوية ، مرحلية وشهرية وأسبوعية تخدم مباشرة الأهداف الاستراتيجية للإعداد بما فيها فترات الاستراحة المبرمجة أيضاً .

## 2 . مبدأ التدرج في زيادة الحمل التدريبي :

إن عملية تطوير الرياضيين تتطلب دائماً تنفيذ مهام جديدة في الخطط والبرامج التدريبية بحيث يكون ( الحجم التدريبي والشدة التدريبية ) المعيار في تحديد نوعية البرامج والخطط الواجب تنفيذها في إعداد الرياضيين ، وإن زيادة الحجم والشدة التدريبية يعتبر مطلباً أساسياً لضمان تحقيق التطور المنشود ولكن هذه الزيادة يجب أن تتم بشكل عقلاني ، بحيث يتم زيادة الحمل التدريبي بما يتناسب مع عمر الرياضي ومستواه الفني بشكل تصاعدي ومتدرج . وهنا لابد لنا من أن نشير إلى أن الجسم لا يمكنه التكيف مع الجهد مرة واحدة ، ومن الضروري مرور بعض الوقت لكي يتكيف الجسم مع الحمل التدريبي الجديد من أجل الارقاء لدرجة تدريبية أعلى .

## 3 . مبدأ تكامل الأهداف مع مضمون البرامج التدريبية :

إن أي خطة إعداد تتضمن أهداف استراتيجية وأهداف مرحلية تتناسب وترتبط ارتباطاً وثيقاً بمضمون ومحفوظ البرامج التدريبية البعيدة المدى ، ( السنوية والمرحلية والشهرية والأسبوعية واليومية ) على مستوى الدرس التدريبي على أساس مبدأ التكامل .

**4 . فهم مضمون التدريب والمهام والأهداف:** إن فهم مضمون التدريب والمهام والأهداف من قبل اللاعبين وتنفيذها باهتمام ذاتي، يساعد في الإسراع بسير العملية التدريبية بالشكل الصحيح وزيادة فعالية التطبيق العملي للتمارين وتحقيق الأهداف المرسومة .

#### **5 . مبدأ تبسيط التمارين :**

وهو مطلب ضروري في التدريب من أجل الاستيعاب الحركي الأفضل للمتدرب ، لذلك فإن شرح مبادئ التمارين بشكل مبسط وتجزئه يخدم الوصول إلى تنفيذ المطلوب بالشكل الأمثل مع استخدام مختلف الطرق والأساليب والأدوات المساعدة لذلك .

#### **6 . التخصص الفردي في الإعداد :**

تنقاوت الخصائص الفردية بين لاعب وآخر ( العمر . الجنس . المستوى التحضيري المسبق . الإمكانيات والقدرات .. إلخ ). ويُفترض عند وضع أي خطة تدريبية معرفة إمكانيات وخصائص المتدربين، حيث يستند عليها في وضع الخطة التدريبية المناسبة وتحديد الجرعات التدريبية المطلوبة للاستفادة القصوى من إمكانية اللاعبين .

#### **مكونات التدريب الرياضي :**

##### **1 . الإعداد البدني :**

ويبحث في تطوير الجوانب البنوية والوظيفية والخصائص الحركية للاعب : ( القوة . السرعة . التحمل . المهارة . المرونة ) .

ويقسم الإعداد البدني لقسمين :

##### **آ . الإعداد البدني العام :**

ويهدف بشكل رئيسي إلى تطوير الخصائص الحركية بشكل عام والوظائف الكبرى في الجسم بحيث تستطيع أن تدعم الاختصاص الرياضي الفني .

#### **ب . الإعداد البدني الخاص :**

وتهدف إلى تطوير الخصائص الحركية الخاصة باللعبة أو بالمسابقة الرياضية ، من خلال استخدام الطرق والوسائل ذات البنية المشابهة التي تخدم مباشرة الجهد الخاص للعبة أو المسابقة المعينة .

#### **2 . الإعداد الفني :**

يهدف إلى تعليم الأساليب الفنية باللعبة أو المسابقة الرياضية وتطويرها ، حيث يتعلم المبتدئون جزءاً معيناً من المهارات الفنية الأساسية ، ويتم تطوير وصقل هذه المهارات المكتسبة بشكل مستمر . ويجب الانتباه جيداً في هذه المرحلة إلى تعليم الأطفال الأداء الفني الصحيح لكل مهارة وتجزئه وتبسيط التمارين المساعدة علية ذلك ، ثم ربط هذه الأجزاء من التمارين مع بعضها بحيث تشكل بالنهاية وحدة متكاملة فالخطأ في البداية يصعب فيما بعد .

#### **3 . الإعداد الخططي :**

يبحث في معرفة وتحديد القواعد والأنظمة الواجب تطبيقها وتنظيمها ، ل مختلف الجوانب الفنية الفردية والجماعية وفق شروط كل مسابقة أو لعبه رياضية .

#### **4 . الإعداد النفسي :**

يبحث في تطوير الجوانب النفسية التي تخدم الرياضي على صعيد المنافسات الرياضية وأثناء عملية الإعداد وخاصة في المراحل الصعبة منها ، حيث يتم توجيهه الجوانب الفكرية والانفعالية والإرادية تحت أشكال متنوعة ومختلفة ، وترتبط ارتباطاً وثيقاً مع المباراة أو المسابقة الرياضية

## 5 . الإعداد النظري :

من خلال الإعداد النظري يتم تزويـد الرياضي بالمعلومات الضرورية للاستيعـاب الأمثل للمهام المطلوبة منه ، أثناء التدريب وشرح المراحل التدريبية بـكامل تفاصيلـها الجزئـية وربطـها بالأهداف المتـطورة المتـوقع تحقيقـها ، من خلال الإعداد والتـزوـيد بالـمعارف المتـنـوـعة كـعلمـ الحـرـكـة . الفـيـزـيـوـلـوـجـيـا . الصـحة . طـرقـ التـدـريـب . قـوـانـينـ الـلـعـبـة ... إـلـخ .

**ثالثاً: المكبـ ( الانـجاز ) الـرـياـضـي :** هو مؤـشرـ وـدـلـيـلـ عـلـىـ الـاحـتـرـافـ وـالـإـتقـانـ الـرـياـضـيـ وـالـمـلـكـاتـ الـخـاصـةـ لـلـرـياـضـيـ الـبـارـزـةـ فـيـ نـتـائـجـ مـحـدـدـةـ وـخـاصـةـ أـيـ إـعـطـاءـ أـعـلـىـ وـأـقـوـىـ إـمـكـانـيـةـ لـتـحـقـيقـ نـتـيـجـةـ عـالـيـةـ فـيـ نـوـعـ رـياـضـيـ مـحـدـدـ وـبـالـنـهاـيـةـ الـانتـصـارـ وـتـحـقـيقـ أـرـقـامـ جـدـيـدـةـ فـيـ هـذـهـ الـلـعـبـةـ أـوـ غـيرـهـ .

**رابعاً: التـأـهـيلـ ( الصـلـاحـيـةـ ) الـرـياـضـيـ :** هو حـالـةـ مـسـتـقـرـةـ لـلـرـياـضـيـ فـيـ مـجـمـلـ اـشـتـرـاكـاتـهـ فـيـ الـمـسـابـقـاتـ الـرـياـضـيـةـ لـفـرـقـةـ مـعـيـنـةـ مـنـ الـوقـتـ وـتـقـيـيـمـ التـأـهـيلـ بـالـمـسـتـوـىـ الـمـرـقـعـ . الـوـسـطـيـ . السـيـءـ .

### تصـنـيـفـ أـنـوـاعـ الـرـياـضـاتـ :

إنـ تـعـاظـمـ وـشـهـرـةـ أـنـوـاعـ مـخـتـلـفـةـ مـنـ الـرـياـضـاتـ قدـ مـهـدـ سـبـيـلاـ لـأـنـشـطـةـ الـمـنـظـمـاتـ الـرـياـضـيـةـ الـعـالـمـيـةـ كـمـاـ وـتـطـورـ الـحـرـكـةـ الـأـولـمـبـيـةـ تـوـجـدـ أـشـكـالـ مـخـتـلـفـةـ لـتـصـنـيـفـاتـ أـنـوـاعـ الـرـياـضـاتـ بـغـضـنـظـرـ عـنـ خـصـوـصـيـةـ النـشـاطـ التـنـافـسيـ وـالـتـسـابـقـيـ إـلـىـ الـمـجـمـوعـاتـ التـالـيـةـ :

❖ **المـجـمـوعـةـ الـأـوـلـىـ :** نوعـ رـياـضـةـ ذاتـ قـوـةـ بـدـنـيـةـ مـتـصـلـ بـنـشـاطـ أـعـظـمـيـ فـعالـ لـلـرـياـضـيـ (ـرـفعـ

ـ الـأـقـالـ . الـجـمـبـازـ . الـأـلـعـابـ الـرـياـضـيـةـ . الـمـنـازـلـاتـ الـفـرـديـةـ .ـ).

❖ **المـجـمـوعـةـ الـثـانـيـةـ :** نوعـ مـنـ الـرـياـضـةـ حـيـثـ النـشـاطـ الـحـرـكـيـ لـلـرـياـضـيـ مـوـجـهـ لـلـتـحـكـمـ بـوـسـائـلـ الـنـقـلـ

ـ مـتـلـ سـبـاقـ السـيـارـاتـ . وـالـدـرـاجـاتـ النـارـيـةـ . وـالـزـوـارـقـ ... إـلـخـ .

❖ المجموعة الثالثة : نوع رياضة باستخدام الأسلحة ( البندقية . القوس .... الخ )

❖ المجموعة الرابعة : نوع رياضة مبني على المقايسة والمقارنة لنتائج النشاط التصميمي (

تصميم الطائرات . السيارات . الدرجات الهوائية . الدرجات النارية

❖ المجموعة الخامسة : نوع رياضة مرتبط بأماكن السياحة ( رحلات الكشافة . تسلق الجبال ).

❖ المجموعة السادسة : نوع رياضة يتطلب مقدرات ذهنية متقدة ( الشطرنج ).

**المسابقات كأساس خصائص الرياضة :**

**المسابقة :** هي ظاهرة اجتماعية متميزة والتي بدونها لا معنى لوجود الرياضة والرياضة بدورها وشكل جزئي تمتلك بعض العناصر الوظيفية والتطورية للنشاط التسابقي .

ومن أهم عناصر التسابق الرياضي :

✓ موضوع التسابق ( نوع الرياضة . أو التمرينات الفيزيائية )

✓ التحكم ( القوانين . المعايير . النقد )

✓ الرياضيين المشاركين ( مستوى التأهيل الرياضي التدريبي والتسابقي )

✓ المشجعين والمشاهدين .

والنتائج هي محصول أساسى للتسابق ( الفوز - تسجيل رقم جديد - كم المشاهدة )

والتنافس الرياضي يتجلى بأنواع وهى :

✓ منافسة بين فردين.

✓ منافسة بين فريقين.

✓ منافسة بين أكثر من فرد ضد بعض عناصر الطبيعة.

✓ منافسة بين المدربين

✓ منافسة بين المنظمين .

✓ منافسة بين المشجعين .

والمنافسة تظهر ليس فقط أثناء التسابق وإنما في اختيار وتحضير الرياضيين للمسابقات المهمة وقد تكون شكل كلامي روحي تلعب دوراً تربوياً إذا توفر المناخ الصحي للتحدي ولطرق التحضير، تقيم المنافسة بين المتسابقين بطابع موضوعي ( كثافة النتائج . ومستواها ) وبالنسبة لحالة المسابقة ( مستواها . عدد المتسابقين ذوي المستوى المتكافئ تقريباً ) وأيضاً تقيم المنافسة بطابع ذاتي في النتائج ومن خلال سياق المسابقة ( رأي اللاعبين والمشجعين وللختصاصين ذوي الشأن الرياضي ) .

يمكن لنتائج مختلف أنواع الرياضات أن تتوزع إلى ثلاثة مجموعات في القياس :

1 . مجموعة أنواع من الرياضة التي تقيس نتائجها بالأمتار والأوزان والوقت .

2 . مجموعة أنواع من الرياضة التي تقيس نتائجها بوحدات شرطية ( أرقام . علامات )

3 . مجموعة أنواع من الرياضة التي تقيس نتائجها بتأثير نهائي ( نهاية السباق ) .

تضم المجموعة الأولى من أنواع الرياضات نوعين مختلفين من الرياضة :

1 . نوع رياضة نسبياً بشرط دائم للتسابق ( ألعاب القوى . السباحة ورفع الأثقال . رياضة التهديف ببنديقية أو مسدس أو قوس ... الخ ) حيث تجري سباقات هذه الألعاب الرياضية على حلبات قياسية ( ملاعب . مسابح . قاعات . صالات مجهزة للتصويب ... الخ ) .

2 . نوع رياضة بشرط غير دائم لإجراء التسابق ( التزلج على الثلوج . التزلج على الجبال الثلجية . رياضة الأشرعة . سباق الدراجات الهوائية على الطرق ) وتميز هذه المسابقات بتغيير شكل الحلبات تحت ظروف مختلفة وهذا يغير متطلبات ومعطيات تحضير اللاعبين للسباق من أهم خصوصيات هذه المجموعة من الرياضات أن اللاعب يدرك بموضوعية مستوى نتائجه ونتائج منافسيه وهذا يخلق مناخاً للتغير تكتيك اللعب أثناء النشاط التسابقي .

في المجموعة الثانية من الرياضات : حيث نتائج المتسابقين تقيم بشكل ذاتي من قبل أطقم الحكم ( تحديد شكل تفزيذ الحركة ودقتها . جمال وتعقد تفزيذ الحركة الرياضية تتنمي لها هذه المجموعة :

أ . الجمباز الرياضي والفنى . القفز في الماء . الرقص في الماء .

ب . الوثب على الزلاجات من الترولمبلين . الرقص على الجليد ... الخ ) .

**المجموعة الثالثة :** وتقسم إلى ثلاثة :

أ . تحدد النتائج خلال وقت محدد ( ألعاب الكرات عدا الطائرة ... الخ )

ب . ( المصارعة . الملاكمة . المبارزة بالسيف ) هذه الرياضات غير محددة بالوقت وتحدد النتيجة بإنتهاء التنافس لمصلحة أحد اللاعبين . أو بعد النقاط الحاصل عليها اللاعب بقوانين اللعبة ( المبارزة بالسيف مثلاً )

ج . تقييم النتائج بتأثير نهائي أو نتائج نهائية بدون تحديد وقت ( التنس الأرض . تنس الطاولة . كرة الطائرة ... الخ ) .

**يتعلق النشاط التسابقي للرياضيين بعدة عوامل وظروف وهي :**

**خصوصية مكان إجراء المسابقة :**

إن تغير حلبات التسابق يلعب دوراً في تغيير تكتيک المهام أثناء التسابق ومنها مثلاً ( كرة القدم . كرة اليد . كرة السلة . كرة الطائرة . الهوائي .... الخ ) في كرة القدم أي هدف على أرض أخرى يعادل هدفين على الأرض الأم وهذا مما يؤثر بشكل حقيقي على مجريات ونكتيک اللعب أي يخدم توجهات النشاط التسابقي.

**سلوك المشجعين :**

يعد جمهور المشاهدين " الحضور " أحد أركان الرياضة التنافسية الحديثة، وقد تبين قادة الرياضة تأثير المشاهدين المهم على الأداء الرياضي العام، سواء في مجالات التدريب الرياضي أو المنافسة الواقعية أو حتى في دروس التربية الرياضية.

شكل المشجعون جواً نفسياً محدداً لمجريات التسابق وحسب أنواع السلوك ( أخلاقي أو لا أخلاقي في دعم لاعب على حساب آخر مما يخلق حالة مشاعر سلبية أو إيجابية لسياق التسابق شكل عام وفي الحقيقة إن سلوك المشجعين يدخل أحياناً في منهاج تكتيک بعض الفرق واللاعبين أيضاً والرياضي لا يتمكن من الأداء الجيد في المنافسة في غيبة المشاهدين .

وبالإمكان تحديد ثلاثة أنواع من الحضور وهي:

### 1- المشاهدون:

وهو مشاهد يغلب عليه طابع الحياد نسبياً، حيث إن كلا الفريقين لا يهمنه في شيء من حيث الفوز أو الخسارة.

### 2- المشجعون (الأنصار):

وهو المشاهد المشجع المتعصب لفريق أو ناد معين، وهو يبدي ديناميكية أكثر من المشهد العادي، كما يضفي دوراً يتصف بالاهتمام النشط.

### 3- المشاركون في الأداء:

وهم اللاعبون المشاركون في الأداء أو في المنافسة سواء كانوا زملاء في الفريق أو منافسون ولهم دور نشط ومؤثر في الأداء الرياضي لا يمكن تجاهله.

### تجهيزات مكان إجراء التسابق:

(الملاعب . القاعات . المسطحات . المسابح ..... الخ ) حيث يؤخذ بعين الاعتبار نوع المادة العازلة لبعض أسطح أرض الملاعب وأرض القاعات مثلاً ( هل هي خشب . عشب . تراب . تارتان.... الخ ) مما يدفع إلى تغيير التكتيك وفقاً لقواعد إمكانيات التجهيز وأيضاً لوقت التسابق ( في الصباح . في النهار . في المساء ) ونوعية الإضاءة ( طبيعية . غير معتاد عليها .... ) والغرف المجاورة هل هي مريحة أم لا ؟ وبعد هذه الغرف أو غيرها عن مكان التسابق بعد مراكز التدريب ( قواعد التدريب ) عدد مكان إقامة اللاعب ووجود أماكن راحة كشرط وظرف لإعادة تأهيل اللاعب نشاطياً وإذا كان مصاباً .

### الوضع الجغرافي:

فيما يتعلق بهذه القضية يلعب دوراً بارزاً المناخ والتقويم الزمني للمكان .

أما فيما يتعلق بالمناخ ( الضغط الجوي . الأشعة الشمسية . درجة الحرارة . الرطوبة علو المكان عن سطح البحر .... الخ ) .

وفيما يتعلق بنظام الوقت مثلاً يبدأ التدريب في النظام الرياضي في الاتحاد السوفييتي السابق الساعة الثامنة وفي حين إجراء التسابق على بعد عدة ساعات في أي دولة أخرى فسوف تتأثر الساعة البيولوجية والفيزيولوجية للاعب وهذا ما يزيد من تعديل مهام التكتيک .

#### **مزاجية الحكم :**

يتم انتقائهم من قبل المنظمين للمسابقات وفق أعلى مستويات التأهيل الموضوعي لمادة التحكيم غير أن بعض الحكام يقود عملية التحكيم بتأثير ذاتي وليس موضوعي أي بمزاجية خاصة حيث في بعض الرياضات قد يرجح التحكيم ذو المزاجية الخاصة كفة مسابق على حساب آخر ( الجماز ) .

#### **سلوك المدربين :**

هو يتعلق بدرجة توتر التسابق وتأثيره على اللاعبين إيجابياً أو سلبياً وبمدى انفعال سلوك المدرب من إحدى خطط التكتيک هو مدى معرفة اللاعب بمزاجية مدربه ليكيف نفسه في الحالات الاضطرارية لتفادي تصحيح في النهج التسابقي وأيضاً بمدى معرفة المدرب بلاعبيه مما يسمح له دوماً بالتدخل لتصحيح تكتيکاً ما في سياق التسابق وأحياناً يؤدي سلوك المدرب إلى حدوث شقاق وردة فعل حادة في عدم استجابة اللاعب والانصياع لأوامر مدربه وهذا ما يفسد كل الخطط الموضوعة لتحصيل أعلى النتائج .



## الانتقاء الرياضي:

من أهم السمات المميزة للعصر الحديث هو التقدم والتطور العلمي في كافة المجالات العلمية الأمر الذي دفع العديد من الدول إلى إخضاع كافة الإمكانيات للبحث العلمي والتجربة حتى تتمكن من مساعدة الراكب والتطور بداية بالتعرف على المشكلات العلمية ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها.

حيث ظهرت الحاجة إلى الانتقاء والتوجيه نتيجة لاختلاف خصائص الأفراد في القدرات البدنية والعقلية النفسية تبعاً للفروق الفردية، ومن المسلم به أن توجيه الناشئ إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتاسب مع استعداداته وأمكاناته يعتبر أساس وصوله إلى المستويات الرياضية العالية، ومن أبرز واجبات الانتقاء تحديد إمكانات الناشئ التي لها صفة التبؤ بالمستوى الرياضي الذي يمكن أن يصل إليه الناشئ.

هذا وبعد مستوى الذكاء والإدراك معياراً هاماً للتبؤ بالمستوى في المستقبل. في عملية الاختيار من الممكن الاسترشاد بنتائج اختبارات الذكاء والإدراك بالإضافة إلى عملية الملاحظة من قبل المدرب للرياضي أثناء تنفيذ بعض الواجبات الخططية ومدى الاستجابة لمتغيرات الموقف.

حيث تشير النتائج للبحوث العلمية أن هناك ارتباط ايجابي بين مستوى الذكاء والقدرة على فهم وتنفيذ واجبات التدريب، وان نتائج الاختبارات الاجتماعية والتي تشير إلى درجة التفاعل مع الفريق تعد معياراً صادقاً لعملية الاختيار كما أن حرص الوالدين والبيئة المحيطة ومستوى التفوق الدراسي من العوامل التي يجب مراعاتها أيضاً في عملية الاختيار لمساهمة كل منها في الانتظام وتقدير الموقف

### **تعريف الانتقاء :**

الانتقاء الرياضي عملية في غاية الصعوبة نظراً لأن المدرب عليه أن يتتبأ للطفل بقدراته الرياضية المستقبلية التي لم تظهر بعد في الوقت الحالي، وحيث أن الانتقاء عملية مركبة لها جوانبها المختلفة (

البدنية و المورفولوجي والفيسيولوجية والنفسية ) فإنه من الضروري مراعاة الأسس العلمية المختلفة لكافة تلك الجوانب عند تنظيم وإجراء عمليات الانتقاء . ويعرف فولكوف ( 1997م )

" الانتقاء بأنه عملية تحديد ملائمة استعداد الناشئ مع خصائص نشاط رياضي معين "

وأن الانتقاء عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة ونضيف أنه عملية يتم خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة للأداء الرياضي .

#### أهداف الانتقاء :

يستخدم الانتقاء استخدامات واسعة في المجال الرياضي فهو يستخدم في تكوين الفرق المحلية والقومية والمنتخبات وتوجيه اللاعبين وإعداد أبطال المستقبل وتوجيهه عمليات التدريب ، ويمكن تحديد الأهداف الأساسية للانتقاء كما يلي :

1- الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية وهم الناشئين من ذوي الاستعدادات العالية من الأداء في مجال نشاطهم والتبوء بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات في المستقبل .

2- توجيه الراغبين في ممارسة الرياضة إلى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم واستعداداتهم بهدف الترويح والاستفادة من وقت الفراغ .

3- تحديد الصفات النموذجية ( البدنية ، النفسية ، المهارية ، الخططية ) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها حتى يحقق التفوق في نوع معين من النشاط الرياضي .

4- تكريس الوقت والجهد والتكاليف في تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية في المستقبل .

5- توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسية للاعب في ضوء ما ينبغي تحقيقه .

#### أنواع الانتقاء :

1- الانتقاء بغرض التوجيه إلى نوع الرياضة المناسبة للفرد .

2- الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة .

3- الانتقاء للمنتخبات القومية من بين اللاعبين ذوى المستويات العالية .

#### مراحل الانتقاء :

إن الانتقاء يعتبر عملية ديناميكية مستمرة طويلة الأمد تستهدف التأهيل بالمستقبل الرياضي للناشئين، وما يمكن أن يتحققه من نتائج، وهناك اتجاهين لمراحل الانتقاء :

#### الاتجاه الأول :

يؤكد هذا الاتجاه على الانتقاء في ضوء نتائج الاختبارات الأولية على أساس إمكان إثبات قدرات الفرد واستعداداته لفترة من 10 – 15 سنة في المستقبل، وهذا الاتجاه يعتبر من غير دقيق حيث أثبتت الدراسات أن نتائج الاختبارات الأولية للانتقاء لا يمكن الاعتماد عليها في التأهيل بإمكانات الناشئين في المستقبل، كما أثبتت التجارب أن بعض الناشئين حققوا مستويات رياضية عالية بالرغم من أن نتائجهم في الاختبارات الأولية منخفضة.

## الاتجاه الثاني :

ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى الانتقاء على أنه عملية مستمرة تشمل جميع مراحل الإعداد الرياضي طويل المدى، ويمكن تقسيم هذا الاتجاه إلى ثلاثة مراحل رئيسية لكل مرحلة أهدافها ومتطلباتها والمؤشرات التي تعتمد عليها في التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ .

## المرحلة الأولى :

### الانتقاء المبدئي:

وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين المهووبين وتستهدف هذه المرحلة تحديد الحالة الصحية العامة للناشئ من خلال الفحوص الطبية، واستبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم الطيبة لممارسة الرياضة، كما تستهدف الكشف المبدئي للصفات البدنية ، والخصائص المورفولوجية والوظيفية ، وسمات الشخصية لدى الناشئين .

والمرحلة الأولى من الانتقاء يصعب الكشف من خلالها عن نوعية التخصص الرياضي للناشئ وان مواهبه تظهر بعد ذلك من خلال ممارسة النشاط كما انه لا يجب المبالغة في وضع متطلبات عالية خلال مرحلة الانتقاء الأولى وبناء على ذلك يمكن قبول الناشئين ذوى خصائص واستعدادات في مستوى متوسط .

## المرحلة الثانية :

### الانتقاء الخاص :

وستهدف انتقاء أفضل الناشئين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع إمكاناتهم، وتنتمي هذه المرحلة بعد أن يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية طويلة نسبياً وتستغرق ما بين عام وأربعة أعوام طبقاً لنوع النشاط الرياضي وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة والاختبارات الموضوعية لقياس مدى نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطور الصفات البدنية والنفسية ومدى إتقان الناشئ للمهارات ومستوى تقدمه في النشاط .

## المرحلة الثالثة :

### الانتقاء التأهيلي :

إن هذه الطريقة تستهدف التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب وانتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية، ويتم في هذه المرحلة تحديد قدرة اللاعب للوصول إلى المستويات العالية وتترافق هذه المرحلة مع نهاية المرحلة الثانية من الإعداد طويل المدى حيث يهدف الانتقاء في هذه المرحلة إلى التحديد الدقيق لإمكانات الناشئ للوصول للمستويات العالية .



## التفسيرات البيولوجية للتربية الرياضية:

### **أجهزة الجسم البيولوجية:**

يتعرض جسم الفرد خلال حياته إلى مجموعة تأثيرات مورفولوجية، بيولوجية وتغيرات وظيفية شتى، وتقاس القابلية البدنية و المهارية للفرد من خلال نمو الجسم نتيجة هذه التأثيرات، والتي عادة ما تكون غير متساوية.

يمر الفرد بمرحلة النمو العام وتسارع النمو الطولي الذي يتراوح بين البطء النسبي و ثبات الأحجام أحياناً، وكذلك وظائف الجسم تبدأ وظيفة مبكرة وتتأخر أخرى، وبشكل عام أن القابلية الوظيفية عند الأطفال تكون أقل مقارنة مع الكبار، وهذا لا يعود إلى عدم تكامل النمو لديهم لأن كل مرحلة من مراحل النمو تعتبر تامة للمرحلة ذاتها .ولكن هناك عدة عوامل تؤثر على نمو الجسم "

### **1- الأدوار العمرية:**

تشمل الأدوار العمرية التغيرات في التكوين الجسيمي و النمو الوظيفي التي يمكن تمييزه خلال مراحل العمر المختلفة.

ووفق ذلك يمكن تقسيم الأدوار العمرية المدرسية إلى ما يلي:

أولاً- الأعمار المدرسية الصغيرة الذكور ( 12-8 ) سنة و الإناث ( 11-8 ) سنة  
ثانياً- الأعمار المدرسية المتوسطة الذكور من ( 13-16 ) سنة والإإناث من ( 15-12 ) سنة  
ثالثاً - الأعمار المدرسية الكبيرة الذكور من ( 17-18 ) سنة والإإناث من ( 16-18 ) سنة

## الخصائص الفسيولوجية للأدوار العمرية :

### أ - الأعمار المدرسية الصغيرة:

تتميز هذه الأعمار بما يأتي :

- تكون الوظائف العصبية قوية ومتوازنة كما يكون رد الفعل سريع ومتوازن ، وان شدة العمل تزداد بتقدم المرحلة العمرية .

✓ عدم المقدرة على تمييز الاختلافات الدقيقة

✓ صعوبة الاستجابة في الأعمال المتتالية والمتاخرة.

✓ صعوبة الربط بين عمل الأجهزة لتشكيل الحركة .

خلال هذه المرحلة تتمو الأجهزة الحسية والانفعالية وفي سن ( 10-12 ) تتمو الوظائف الحركية والحواس وخاصة حاسة البصر واللمس وكذلك تتمو الغدد.

في هذه المرحلة تصبح المعلومات الكلامية متكاملة وأكثر دقة، وتزداد الرابطة الوقتية بين الكلام كمحفز والوظيفة الحركية حيث ينم التحسس الحركي، وعند ممارسة التمارين الرياضية يزداد التأثير على قابلية

الطفولة الكلامية والذهنية مما يطور النشاط الحركي لديه.

### ب - الأعمار المدرسية المتوسطة :

وتتميز هذه المرحلة بما يأتي :

- ينمو الجسم بشكل غير مستمر

- يلاحظ التحفيز العالي مع وجود صعوبة في رد الفعل.
- نقل الاستجابة للمحفز الكلامي.
- تحدث في هذه المرحلة أيضاً تغييرات جنسية، حيث تختلف الهرمونات ووظائف الغدد الجنسية وكذلك الغدد (النخامية والدرقية)

- تغير علاقة الأعصاب وفق التأثيرات المختلفة للجسم وهذا ما يميز هذا الدور عن مرحلة الطفولة .

ج - الأعماق المدرسية الكبيرة : يتم الانتقال إلى هذه المرحلة عند تكامل نشاط الجهاز العصبي وتميز بما يأتي :

- تكون الوظائف العصبية أكثر تطويراً وأعلى قوة حيث يتم تنسيق مختلف الحوافز.
- تزداد كمية المعلومات وكذلك العلاقة بين الحافز ورد الفعل وتصبح أكثر تكاملاً ، وذلك لأن نشاط النخاع الراسي في عمر (17-18) سنة يصبح أكثر تكاملاً.
- يتكامل نشاط الهرمونات .

**مراحل النمو وخصائصها:**

**الطفل في سن الدراسة من 7 إلى 18 سنة**

❖ **خصائص النمو للطفل من 7 . 9 سنوات :**

- 1 . يزداد نمو الطفل في الطول والوزن ويمكن أن نلاحظ تقاؤت وتغيراً في النمو من طفل إلى آخر .  
والواقع أن نمو الطفل يظهر جلياً كل حوالي ثلاثة أشهر .
- 2 . معدل نمو الطفل الجسماني هادئ أو بنسبة بطيئة .

3 . تنمو العضلات الكبيرة ( الذراعين والرجلين ) بدرجة أكبر من نمو العضلات الصغيرة ( اليدين الأصابع ) .

4 . النمو العضلي للطفل غير متعادل وغير كامل ومع ذلك تنمو لديه بعض المهارات الحركية .

5 . يبدأ التوافق بين العين واليد في التحسن مع عدم تكامل قدرته على التركيز .

6 . تزداد مقدراته على التوازن .

7 . يتسم زمن الرجع لدى الطفل بالبطء .

8 . ينشط ويركز انتباهه لفترات قصيرة .

9 . يميل إلى النشاط الحركي .

10 . ينسحب من اللعب عندما يشعر بالتعب .

11 . يساعده استعداده الطبيعي للنشاط الحركي ولللعب في عملية نموه .

12 . مقدراته على الحفظ ضعيفة إلا عن طريق التكرار والتقليد .

13 . يزداد ميله إلى التوفيق والإيقاع .

14 . مقدراته على الابتكار والتخيل والتقليد والمحاكاة والتمثيل كبيرة .

15 . يحتاج إلى إشباع ميله للمرح والسرور عن طريق اللهو ولللعب الحر الطلاق .

16 . محب للاستطلاع والابتكار والتعرف على البيئة .

17 . الفروق الجنسية بين البنين والبنات تبدأ في الظهور .

## ❖ خصائص النمو سن الطفل من 10 - 12 سنة :

- 1 . النمو في الطول والوزن يتميز بالهدوء النسبي ليناسب المرحلة الانتقالية التي تسبق طفرة النمو في مرحلة المراهقة وإن كان أسرع من المرحلة السابقة .
- 2 . تبدأ طفرة في نمو البنات حوالي سن العاشرة فيصلن على نضج نمو الهيكل العظمي قبل الصبيان ، فالبنات في 11 سنة يكن أكثر طولاً وزناً من البنين في هذه السن وإن بدت أيدي البنين وأقوامهم أكبر .
- 3 . تبدأ العضلات الصغيرة في النمو فترتاد المهارات باستخدام اليدين وتحسن التوافق العضلي العصبي ( بين العين واليد ) .
- 4 . تتمو العضلات بسرعة .
- 5 . يقترب نمو القلب والرئتين من حجمهما الطبيعي عند البلوغ .
- 6 . يزداد النمو عند البنات عنه عند الصبيان .
- 7 . ينمو التوافق الحركي بسرعة .
- 8 . يبدو اختلاف النمو بين الأفراد واضحة وخاصة بالنسبة للحجم والوزن والتوافق .
- 9 . عدم القدرة على التحكم وخلو الحركة من الرشاقة لاختلاف درجة نمو العضلات والهيكل العظمي .
- 10 . لم يكتمل نمو الرئتين بعد .
- 11 . تتفاوت مواعيد النضج الجنسي بشكل كبير .
- 12 . تبدأ فترة البلوغ في الصبيان بين العاشرة و 13 و تكتمل ما بين 14 و 18 سنة .
- 14 . تسبب زيادة طول بعض الأفراد فلماً فيتجهون إلى الانحناء .

- 15 . في نهاية هذه المرحلة تكتمل وظيفة العينين لتصبح كما هي في البالغين .
- 16 . النشاط في هذه المرحلة كبير ولازم لاستمرار عملية النمو .
- 17 . يميل صبيان هذه المرحلة بصفة عامة للألعاب ذات الطابع الاحتاكي العنيف في حين تميل البنات للنشاط المعتمد .
- 18 . يحتاجون إلى نشاط بدني فعال مع عنابة خاصة بالقوام .
- 19 . يحتاجون على تغذية كاملة .

#### ❖ الطفل من سن 13 - 15 سنة / مرحلة البلوغ :

- هذه المرحلة يمكن تسميتها بمرحلة البلوغ . إنها مرحلة انتقالية من الطفولة والشباب . واستناداً إلى المعارف التربوية والفيسيولوجية والبيولوجية وكذلك على علة الحركة سنركز على نقطتين أساسيتين .
- 1 . في الأساس تستطيع القول أن النضج للجنسين مرحلة طبيعية ولا يمكن رؤيتها على أنها مرحلة مرضية أبداً ، يجب على المدرس ألا يقف مكتوف الأيدي بالنسبة لمشاكل المراهقة ولكن يجب عليه بالنصح والإرشاد أن يساعد التلاميذ في هذه المرحلة على فهم التغيرات الأساسية لهم .

في هذه المرحلة بذات من المفيد أن يتحدد عمل المدرس مع الأسرة مع طبيب المدرسة ولكن من التجارب العلمية نجد أن هذه الناحية تهمل بالذات في مدارسنا وتعطى لها اهتمام ضئيل .

فمثلاً كيف يمكن للمدرس أن يتصرف إذا جاء له بصفة دائمة بعض التلاميذ الذين لا يريدون أن يشتركون في الحصة مدعين ، " مرض معين " بالرغم أن المدرس يستطيع في هذه الظروف أن يقرر فردياً إن كانت الحالة تستدعي عدم الاشتراك في الحصة لكنه يجب عليه ألا يقبل الأعذار الدائمة التي يرسلها

الآباء ويكون متساهلاً في هذه الناحية بالنسبة لهذه الحالات بل يجب أن يكشف طبيب المدرسة أو الوحدة ويقرر كل حالة على حدة .

ومن السمات الرئيسية لهذه المرحلة " عدم الرغبة في الحركة " وإذا لا حظنا هذه الملاحظة على أمثل من تلميذ نجد أنها ترجع في أغلب الأحوال إلى نقص في نوعية الحصة . وعلى المدرس أن يبحث عن السبب داخل طريقة تدريسه . وفي تنفيذ ما سبق على المدرس أن يراعي أن تبقى الثقة متبادلة بينه وبين التلميذ . كما يجب أن يراعي المدرس أن تغدو التلميذات " أثناء الدورة الشهرية " من الحمل الزائد كذلك تمارينات الضغط .

وفي الماضي كان الرأي السائد أن فترة المراهقة للفتاة والفتى فترة يهبط فيها المستوى الجسماني للأداء . وبالاستناد إلى التجارب العلمية لطب الرياضي ثبت أن التدريب المنظم يساعد على عمليات النضج بدون مشاكل في هذه المرحلة .

إن حصة التربية الرياضية التي تكون منظمة ومكثفة ومقسم الحمل فيها بطريقة علمية تقييد ليس فقط في أن تمر مرحلة المراهقة بدون مضائقات ولكنها تتمى وترفع من مستوى الكفاءة الجسمانية أيضاً .

2 . إن مدرس التربية الرياضية يجب أن يراعي أن عمليات النضوج فترة طبيعية في حياة الإنسان . ونظهر تأثيرها أيضاً في العلاقات بين التلميذ ، وبينما نجد أن المرحلة السابقة سهل قيادتها نجد العكس في هذه المرحلة .

ففي المرحلة الأولى من سن المراهقة نجد الرغبة في أداء التمارينات الخفيفة ، إن الرغبة في أداء التمارينات الصعبة تضعف إمكانية تعليم مهارات حركية جديدة لا يتم بسرعة كما في المرحلة السابقة .

يظهر بعض الخوف الذي لم يكن معروفاً في السابق عند الفتيات عند أداء التمرينات البدنية . ولهذا السبب يجب أن يراعي مدرس التربية الرياضية عند تحضيره أن تكون الحصة مشوقة ومنوعة بالرغم من عدم رغبة التلميذ في أداء التمرينات حتى تسير الحصة بنجاح .

أما في المرحلة الثانية من المراهقة فتختفي تدريجياً عدم الرغبة والخوف من أداء التمرينات البدنية . ويرجع السبب في ذلك إلى التغلب على المضائقات الحركية التي تظهر في أوائل مرحلة المراهقة التي تكون غالباً حركات غير اقتصادية وغير مرنة بسبب اختلال نسب نمو الجسم أساساً (الأطراف تطول بشكل ملحوظ وتصبح ضعيفة نسبياً ) وحتى نهاية مرحلة المراهقة تختفي هذه المضائقات الحركية ويحل محلها نوعية جديدة للأداء الحركي .

ويظهر ذلك عند أداء الجنسين للتمرينات ويفضل الفتيان التمرينات التي تعطي أقصى قوة أما الفتيات ففضلن التمرينات الفنية والراقصة لذلك يجب أن تراعي مناهج التربية الرياضية هذا الاختلاف عند الفتيان والفتيات .

#### ❖ خصائص النمو للطفل من سن 13 - 15 سنة " مرحلة البلوغ "

تتميز هذه المرحلة بالبلوغ الذي يصاحبها نمو بدني ، يختلف عن النمو في المرحلة السابقة التي ينحصر معظم النمو البدني فيها في الأطراف ، أما النمو في هذه المرحلة فينتقل على الجزء ويبداً الجسم في التشكيل لأخذ الصورة الكاملة لجسم الإنسان الناضج . ولكن عملية النمو نفسها تكون غير منتظمة بالنسبة لأعضاء الجسم كله ، والتوافق العضلي يكون مضطرباً وغير موثوق به مما يؤدي في بعض الأحيان إلى نتائج قد يصعب على المراهق تحملها أو مواجهتها وفي هذه المرحلة تتموا الأعضاء التناصصية وتظهر المميزات الجنسية الثانوية .

ومن الناحية العقلية تتميز هذه المرحلة ببقطة عقلية كبيرة فالراهق يحتاج إلى حرية عقلية وهو يميل إلى المعلومات الدقيقة التي يحاول الحصول عليها من المصادر الموثوق بها يبدأ في التساؤل والشكك في معظم معتقداته .

ومن هذا التساؤل والشكك ولوصوله إلى ما يقنعه من معلومات يكون المراهق فلسفه حياته .

هذا ويميل الفتى والفتاة إلى التثقيف الذاتي إذ يرغب كل منهما في القراءة وخاصة المجلات المصورة والصحف اليومية والقصص المثيرة والخيالية . كما يميلان إلى مشاهدة برامج التلفزيون .

أما عن النمو النفسي فإن هذه المرحلة تتميز باضطراب نفسي نتيجة للخصائص الجنسية التي تتميز بها المرحلة . وفي المرحلة السابقة يكون الطفل قد وصل إلى توازن مقبول بين دوافعه وبين إرادته ، بمعنى أنه يكون قد استطاع أن يدرك ما يجب أن يفعله وما لا يجب ، أما في هذه المرحلة فإن هذا التوازن يختل بظهور المميزات الجنسية الثانوية ، فيحتاج المراهق إلى إعادة التكيف وتحقيق توازن جديد بين دوافعه النفسية وبين ما يجب أن يفعله لإشباع هذه الدوافع .

وتحتاج هذه المرحلة باحتياج المراهق إلى تكوين صداقات ويتميز سلوكه نحو الجماعة بالولاء لها والتضحية في سبيلها كما ينصرف بعض الشئ عن أسرته لازدياد ولائه إلى جماعته والتي يشعر أنها أداة هامة لتحقيق أغلب رغباته عن طريقها .

كما أنه يميل إلى اكتشاف البيئة وإلى المخاطرة ولذا فهو يهوى الرحلات والمعسكرات أو التنظيمات الاجتماعية والرياضية المختلفة كما يميل إلى الاشتراك مع الجنس الآخر في أوجه النشاط الأخرى .

ويمكن أن نلخص خصائص ومميزات هذه المرحلة في النقاط التالية .

- 1 . تعتبر هذه الفترة كفترة نمو جسمي سريع مع عدم التمايز في هذا النمو بالنسبة لأن معدل نمو الجسم يزيد عن معدل نمو القلب ولاختلاف مدى النمو بين العظام والعضلات ، لذا يتحتم تجنب أنواع النشاط التناصفي العنيف .
- 2 . ينتج عن النمو الجسماني السريع ميل نحو الخمول والكسل والترaxi ويصحب ذلك عدم دقة حركاتهم.
- 3 . تسبق البناءات البنين في نمو العظام بحوالي سنتين .
- 4 . قد تصل البناءات إلى النمو الكامل في الطول في حوالي سن 14 وقد يستمر بعضهم في هذا لعدة سنوات أخرى .
- 5 . يصل بعض الصبيان إلى اكتمال نموهم في الطول في حوالي سن 16 وقد يستمر بعضهم في هذا النمو حتى سن العشرين .
- 6 . تصبح عضلات الصبيان قوية ثابتة وتظل عضلات البناء لينة حتى نهاية هذه المرحلة .
- 7 . تكتمل مرحلة البلوغ في معظم الأحوال .
- 8 . قد تصحب هذه المرحلة فترة من عدم ثبات نشاط الفرد يصاحبها تذبذب في مستوى الطاقة التي يمكن أن تبذل ، الأمر الذي يظهر في حالات الصداع ونزف الأنف والعصبية وظهور حب الشباب لبعضهم .
- 9 . يتحسن القوام وتظهر رشاقة الحركات والتحكم فيها وخاصة بالنسبة لمن يمارس النشاط التوقيتي والإيقاعي .
- 10 . يبدأ في التخلص من الأنانية الفردية ليحصل على مكانه في الجماعة ورضائها عنه .

11. يزداد الاعتزاز بالنفس .
12. يحتاج إلى تدريب في هوايات مختلفة للكشف عن قدراته .
- ❖ **خصائص النمو من سن 16 - 18 سنة:**
1. بطء نسبي في معدل النمو الجسماني .
  2. يصل الفتيان والفتيات في هذه السن إلى نضجهم البدني الكامل تقريباً
  3. تنمو الفتيات نمواً طفيفاً في طولهم بعد سن 15 سنة ويصل معظمهم إلى طولهم بالكامل في سن السادسة عشر .
  4. بعد سن السابعة عشر يزداد وزن الفتيات زيادة طفيفة .
  5. نمو الشاب في طوله وزنه أكثر من الشابة حتى سن الثامنة عشرة أو التاسعة عشر .
  6. يزداد استعداد الشباب لتفهم التغيرات البدنية التي يمرون بها .
  7. يتحسن التوافق العضلي العصبي .
  8. ازدياد النزعة إلى الاستقلال في الرأي والتصريف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار .
  9. ميل الشباب كل جنس إلى الجنس الآخر .
  10. الوصول إلى النضج الجنسي .
  11. تتضمن قدراتهم العقلية المختلفة وتنظهر فروقهم الفردية وتكتشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضي فيها .

- 12 . ازدياد الميل لاكتشاف البيئة والمخاطرة والمخاطرة والتجوال والإرتجال .
- 13 . الميل للحفلات الجماعية والألعاب المشتركة وخاصة التي يشترك فيها الجنسان .
- 14 . الحاجة إلى اللعب والراحة والاسترخاء والتغذية الكافية .
- 15 . الحاجة إلى ممارسة نشاط فعال مع قرناه سن .
- 16 . الحاجة إلى قدر كاف من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى جانب الخبرات الاجتماعية الالزمة لحياته .

#### ❖ مرحلة النضوج من 19 . 22 سنة:

- 1 . مرحلة انتقالية من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد .
- 2 . استمرار النمو البدني نحو الاتكتمال ويتحمل الشاب النشاط البدني العنيف .
- 3 . يكتسب كلاً من الجنسين قواماً معيناً وصوتاً وشكلًا مميزاً .
- 4 . تزداد قدرته للقيم أكثر من المرحلة السابقة وينعكس ذلك على التحول في ميوله و حاجاته
- 5 . يظهر تناقض في الميل نحو الرياضة فإذا لم يكن الفرد لاعباً ممتازاً فإنه يفضل أن يكون متفرجاً أو يزأول أنواع النشاط الرياضي التي تحتاج إلى بذل جهد كبير ويقبل على الرياضة عندما تضم أفراداً من الجنس الآخر .
- 6 . تميل أحاديث الشباب إلى موضوعات السياسة والرياضة والأخبار المحلية والملابس .

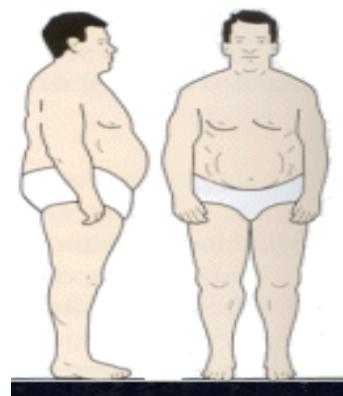
## أنواع الأجسام:

الإنجاز الرياضي يأتي من مجموعة علاقات مرتبطة مع بعضها البعض ويعتمد أساساً على القدرات الرياضية للفرد وعلى طبيعة تكوين الجسم .

هناك ثلاثة أجزاء رئيسية تكون طبيعة جسم الفرد وهي : النوع ، الحجم ، التكوين

تم اعتماد نظام من قبل العالم (شيلدون) يستخدم المصطلحات التالية لوصف طبيعة تكوين جسم الفرد من الناحية البدنية وهي:

**أولاً: النمط السمين:**



في هذا النمط يكون الجسم متميزاً بـ:

الاستدارة التامة للجسم ويكثر فيه الدهن في المناطق المختلفة.

وفي هذا التكوين الجسمي تكون أعضاء الهضم أكثر نمواً بالنسبة لباقي أجهزة الجسم

ويكون للشخص تجويف بطني وصدرى متضخم كذلك يتميز هذا النمط بـ:

✓ الترهل

✓ الجلد رخو وناعم

✓ الرأس كبير ومستدير

✓ الرقبة قصيرة وسميكه

✓ الأكتاف ضعيفة

✓ الثديان ممتلئان ومتراهلان لكتلة ترسيب الدهن فيهما

✓ الحوض عريض

✓ الأرداد تامة الاستدارة

✓ الأرجل ثقيلة وقصيرة

✓ لديه بطء شديد في رد الفعل

الرياضات التي تكون مناسبة لأصحاب هذا النوع من الأنماط:

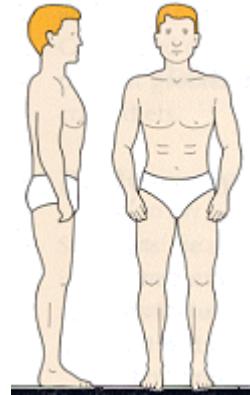
✓ الرياضات التي تحتاج إلى قوة كبيرة كرفع الأثقال

✓ الرياضات التي تعتمد على الحجم الكبير مثل الريجي والمطرقة والتي يشكل فيها حجم الجسم عنصراً أساسياً للمنافسة.

✓ رياضة التجديف بشرط اتصف أصحاب هذا النوع برأة وسعة كبيرة للرئتين.

إن الوزن الكبير للأصحاب هذا النمط يجعل من الصعب عليهم أداء الأنشطة التي تتطلب قدرة هوائية عالية كالجري و لديهم قدرة كبيرة على اكتساب الوزن وخسارة مستواهم الرياضي بسهولة عند الانقطاع عن التدريبات.

**..ثانياً: النمط العضلي:**



العلامة المميزة في هذا النمط هو استقامة القامة وقوه البنية وكذلك يتميز هذا النمط بـ:

- ✓ نمط صلب في مظهره الخارجي
- ✓ العظام كبيرة وسميكه
- ✓ العضلات نامية
- ✓ الرقبة طولية وقوية
- ✓ عظام الترقوة ظاهرة
- ✓ الأكتاف عريضة وعضلاتها ظاهره وقويه
- ✓ تكثيل عضلات منطقة الجذع

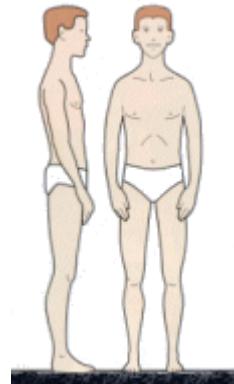
✓ الخصر نحيف والوحوض ضيق

✓ الأرداف ثقيلة وقوية

الرياضات والصفات العامة التي تناسب هذا النوع من الأنماط:

الاستجابة الجيدة للتدريبات التي تحتاج إلى كفاءة في عمل الجهاز الدوري التنفسى وتدريبات المقاومة القدرة على تثبيت مستوى الدهون لديهم مجموعة العضلات العاملة تستخدم لتكوين تكيف جيد للتدريبات اعتماداً على طبيعة احتياجات الرياضة المطلوبة يستطيع هذا النوع زيادة أو فقدان الوزن بسهولة.

ثالثاً: النمط النحيف:



في هذا النمط يبدو الجلد كما لو كان فوق العظام مباشرة إلا من بعض عضلات قليله كذلك يتميز هذا

النمط ب :

✓ انه ذو بنية جسماني ضعيف وهزيل وعظامه صغيرة وبارزة.

✓ نحافة الوجه مع بروز الأنف.

✓ الرأس كبير نوعاً ما.

✓ الرقبة طويلة ورفيعة

✓ استدارة الكتفين.

✓ الصدر طويل وضيق.

الرياضات التي تناسب هذا النوع من الأنماط :

✓ الحجم الصغير والنحيف يناسب الرياضات التي تتطلب تحمل مثل الجمباز.

✓ مساحة الجسم الصغيرة أيضاً تزيد من مقدرتهم على رياضات التحمل.

✓ أجسامهم تستطيع تنظيم درجات الحرارة والتي تعتبر عامل مهم في رياضات التحمل.

وثمة تصنيف آخر لأنواع الأجسام كان له أثره الكبير في مضمون نظريات التربية الرياضية وهو للعالم الألماني (كريتشمر) لأنه قارن الصفات البدنية بالصفات الشخصية والمزاجية .

الصفات المزاجية	الصفات البدنية	النطج الجسمي
يميل إلى الانطواء والهدوء جاد ويتقن عمله غير سريع في اتخاذ القرار يناقش ويهلل الأمور فكريًا قليل التقلب والانفعال وقد يتربّد	متوسط الطول - متراوّل الجمجمة ضيق الأكتاف والقفص الصدري رقة العظام - ضعف العضلات ليس لديه قابلية للسمنة	النطج النحيف

اجتماعي - مرح - قدرة على التكيف - عدم الثبات في الرأي واقعي - متعاون مع الآخرين صريح ومنفتح على الأصدقاء	متوسط أو طويل القامة اتساع الأكتاف والقفص الصدرية عضلي - قوي - قدرة التحمل لا تظهر السمنة عليه كثيراً	النمط العضلي
ميال للاجتماع بالآخرين ميال للانطواء حساس - واقعي - متقن العمل	قصير أو متوسط الطول مستدير الرأس والجذع اتساع الحوض قصير الرجلين واليدين والعنق السمنة واضحة وقابلة للزيادة	النمط السمين

تكوين الأجسام:

مصطلح تكوين الجسم يشير إلى كمية الدهون الموجودة في جسم اللاعب.

في معظم الرياضات يحاول اللاعب أن يبقي مستويات الدهون في حدتها الأدنى ، وبشكل كلما زادت نسبة الدهون في الجسم كلما قل أداء اللاعب.

## العلاقة بين أنواع الأجسام والنشاط الرياضي:

اهتم العاملون في المجال الرياضي بتصنيف ( شيلدون و كرتشمر ) وأجروا العديد من التجارب والدراسات لمعرف العلاقة القائمة بين الأنماط الجسمية والنشاط الرياضي ، فوجدوا أن هناك ارتباطاً بين النمط والنشاط ، فتصنيف كرتشمر كانت نتائجه كالتالي:

النوع السمين	النوع العضلي	النوع النحيف
<ul style="list-style-type: none"> <li>- بطء حركي عام</li> <li>البعد عن الاحتكاك واستخدام القوة</li> <li>- عدم الميل للنشاط الرياضي والاكتفاء بالمشاهدة ( السمين جداً )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بطء إلى حد ما في سرعة الأداء</li> <li>- الميل إلى الاحتكاك البدني</li> <li>- تغلب القوة على الأداء</li> <li>- الرغبة في الاشتراك بالنشاطات العنيفة ( العضلي مائل للسمينة )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القدرة على سرعة الأداء الحركي</li> <li>- إتقان حركات الخداع</li> <li>- القدرة على التكيف مع ظروف النشاط</li> <li>- الابتعاد عن النشاط البدني الذي يتطلب قوة واحتكاك وعنف ( المائل للعضلي )</li> </ul>

إذاً كل رياضة تتطلب صفات جسمية معينة قد تختلف عن صفات جسمية أخرى لرياضة مغایرة وقد تكون هناك تلاق وتشابه ولكن بحسب متقاوتة. كما أن نوع الجسم الذي يتميز به الفرد يحدد حسب الرغبة والميول ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع نوع الجسم. وبالتالي يمكن حسب نوع الجسم للصغار

من تحديد نمط الجسم الذي سيكون عليه في المستقبل وبذلك يستطيع المربi أو المدرب من توجيه الصغار إلى الرياضة المناسبة.

### **عيوب الإنسان البيولوجية:**

#### **العيوب الوراثية :**

- 1 . عيوب الحواس كعمى الألوان وقصر النظر والحوّل والعمى .
- 2 . عيوب الدورة الدموية كدم تخثر الدم ( مرض الناعور . وضغط الدم . ومرض السكر وتصلب الشرايين ) .
- 3 . عيوب الأصابع كنقص الأصابع أو زياقتها أو التحامها .
- 4 . عيوب الأسنان كغياب بعضها أو ظهور بعضها بشكل مشوه .
- 5 . عيوب العظام والمفاصل كالعظام الهشة وتسطح القدمين .
- 6 . عيوب العقل كالبلاهة والصرع وضعف الذاكرة الغباء .

#### **العيوب المكتسبة :**

- 1 . عيوب القوام كاستدارة الظهر والحدب والانحناء الجانبي .
- 2 . عيوب وأمراض سوء التغذية كفقر الدم والكساح وتسوس الأسنان والبدانة والنحافة .
- 3 . العيوب الناتجة عن قلة النشاط أو الوقوف المتواصل كتصلب المفاصل والدولي وتدني مستوى اللياقة البدنية ومكوناتها .
- 4 . العيوب الناتجة عن تعاطي الكحول والمخدرات والإفراط في التدخين .

## الفصل الرابع

### مفهوم التربية

## التربية

### أولاًً: مفهوم التربية :

مصطلح التربية مصطلح حديث لم يظهر في المعاجم إلا عام ( 1549 ) م، وهو من الناحية الاشتراكية مأخوذ من اللغة اللاتينية ليدل على تربية النباتات والحيوانات وعلى تهذيب البشر دون تفريق، وحتى عام ( 1649 ) م كان المقصود بالتربية تكوين الجسد والنفس، وهي بهذا المفهوم كانت تركز على العناية التي تقدم لتعليم الأطفال .

وفي اللغة العربية ترجع كلمة التربية في معناها اللغوي إلى مصدر الفعل ( ربا ) أي زاد ونما. وقد اختلفت معاني التربية على مر العصور ومن مجتمع إلى آخر حسب فلسفة المجتمعات وأهداف التربية لديها.

وقد ظهرت أيضاً عدة تعريفات للتربية، ويرجع هذا الاختلاف لسبعين رئيسين مما:  
أولاًً- اختلاف نظرة الفلاسفة والمفكرين إلى الإنسان وطبيعته.  
ثانياً - اختلاف فلسفة ومعرفة وثقافة المجتمعات.

### تعريفات التربية :

- تعريف (أفلاطون): " إن التربية هي أن تضفي على الجسم والنفس كل جمال وكمال ممكن لها".
- تعريف (جون دوبي) " التربية هي الحياة، وهي عملية تكيف بين الفرد وبيئته".
- تعريف (الحصري) " التربية هي تنشئة الفرد قوي البدن، حسن الخلق، صحيح التفكير، محبًاً لوطنه، معتزاً بقوميته، مدركاً واجباته ".

## استخدامات التربية:

سبق القول أن التربية هي الوسيلة التي تتنقل بواسطتها ثقافة المجتمع، وتنتمي كل المؤسسات الاجتماعية، وقد استخدم مصطلح "التربية" التربويون وغيرهم، فظهرت تعاريف متعددة ومتعارضة مما أدى إلى نشوء مشكلات تربوية بسبب سوء استخدام التربية ومن تلك الاستخدامات ما يلي:

### الاستخدام الاصطلاحي:

ويعرف على أنه ما أتفق عليه العلماء كل في مجال حقله على أنه يعني التربية، دون النظر في التعاريف الأخرى.

وقد تناول (عيسي) الاستخدامات الاصطلاحية من جانبها الفلسفية المتمثل في المدارس الآتية:

### أ - المدرسة الواقعية:

يرى الواقعيون أن المدرسة جزء من المجتمع، وأن ما يدرس فيها يجب أن يكون له علاقة مباشرة بحياة الطلاب، وبؤدي إلى الاستفادة القصوى من ميولهم وقدراتهم، حتى ينعموا بحياة سعيدة، أما التربية التقليدية التي تعتبر الطالب مستودع معلومات وعليه أن يدرس العلم لذات العلم دون ربطه بالمجتمع، فتعتبر في نظر الواقعيون تربية غير صحيحة.

### ب - المدرسة الطبيعية:

وأعتقد الطبيعيون أن طبيعة الطفل خيرة، وعلى المربيين أن يراعوا النمو الطبيعي للطفل، وأن يترك لذاته كي يصحح سلوكه وفقاً لطبيعته الخيرة، وصاحب تلك الرؤية هو جان جاك روسو الذي قرر في كتابه إميل ما يلي: "أن كل ما يخرج من يدي خالق الأشياء حسن وخير، وكل شيء يفسد بين يدي الإنسان".

## ج- المدرسة المثالية:

يعتقد المثاليون أن غاية التربية هي السمو الأخلاقي يقول ( يوحنا هيررت ) : "الغاية من التربية هي الأخلاق والوصول إلى الفضيلة، أما الطريق إليها فيكون بالتعليم والتوجيه والنظام".  
ترجع المثالية في أصلها إلى أفلاطون الذي أعتبر أن الفضيلة هي القيمة العليا.

## د- المدرسة العملية:

العمليون هم من يدعون إلى التجريب وينثرون فكر الطالب للتفكير، ويعزى هذا الاستخدام إلى جون ديوي الذي أوصى بطريقة المشروع لمعرفة الظاهرة التربوية وخطواتها:  
الشعور بالمشكلة، تحديدها، جمع المعلومات عنها، افتراض الفرضيات، اختبار الفرضيات، ثم الوصول إلى نتائج.

\* لقد ظهرت التربية بظهور الإنسان وانتمائه إلى جماعة من الجماعات كالأسرة أو القبيلة ، وقد كان الإنسان يتميز على الكائنات ومتفوق عليها بعقله ،وكان لابد أن يستغل عقله لتحسين ظروفه الحياتية ودخل في خبرات وتجارب مختلفة جديدة، ف تكونت لديه المعرفة، ومن هنا يمكن القول أن البيئة كانت المدرسة الأولى للإنسان، إن هذا التفاعل المستمر بين الإنسان وب بيئته هو ما نسميه بال التربية فكانت التربية عبارة عن تفاعل بين الفرد وب بيئته .

ومع تطور الإنسان البدائي واحتراز الكتابة وظهور حركة التدوين والترابط المعرفي برزت الحاجة إلى أماكن خاصة لتلقين تلك المعرفات والعلوم ، وهذه الأماكن هي ما تسمى اليوم بالمدارس .

لقد كانت المدارس التقليدية في الماضي تركز على تلقين الطالب المعلومات والمعرفات دون الاهتمام بالجوانب النفسية أو الاجتماعية ، مما جعلها مدارس بعيدة عن المجتمع .

إذاً تغير مفهوم التربية تبعاً للتغيرات الزمن وتطورات المجتمع ثقافياً واقتصادياً، واتساع النظرة إلى ميدان التربية وتطورها، مما أدى إلى حدوث تحولات في مفهوم التربية ذكر منها :

أ- انتقال التربية من الأسرة إلى المؤسسات الاجتماعية الأخرى:

كانت الأسرة تقوم بجميع مظاهر التربية، وحينما ظهر الدين عجزت الأسرة عن تفسير ما به من غموض فأوكلت بالمعرفة الدينية إلى علماء الدين، فانتقلت وظيفة الأسرة الدينية إلى المؤسسات الدينية، وعندما تعقدت الثقافة كان لا بد من وجود مؤسسة تعليمية تعنى بنقل وتطوير وتنمية عناصرها، لذلك وجدت المدرسة كمؤسسة تهتم بهذا الجانب، فانفصلت الوظيفة التعليمية عن الأسرة وظهرت أيضاً مؤسسات متعددة أخذت على عاتقها تولي أكثر مهام الأسرة، فانتقلت مثلاً الحماية من الأسرة إلى الشرطة، وتابعت الوظائف بالانفصال عن الأسرة وكانت توضع لكل مؤسسة خطط معينة حتى يسهل تنظيمها، فأصبحت التربية عملية مخطط لها تقوم بها مؤسسات المجتمع كل في مجال تخصصه.

ب- انتقال التربية من الصفة إلى جميع أبناء المجتمع:

حدثت عملية الانتقال بعد ظهور الديمقراطية التي تزامنت مع توصيات المنظمات الدولية التي أكدت على مجانية التعليم لكافة أفراد المجتمع الإنساني بغض النظر عن الجنس والطبقة أو العقيدة فأصبحت التربية واجب وطني يؤدي إلى الانتماء والتماسك الاجتماعي.

#### ج- انتقال التربية من المعنى القاصر إلى المعنى الشامل:

كان محور التربية القديمة نقل المعلومات لهدف تنمية القدرات العقلية، وكان على الطلاب حفظ تلك المعلومات سواء وافقت واقعهم أم لا توافقه، مما جعلها تقصّر التربية على التعليم، أما التربية الحديثة فاهتمت من جميع جوانب نموه الاقتصادية، والاجتماعية، والنفسية...الخ .

فالمفهوم الشامل للتربية يرى أنها العملية التي تكسب الفرد المهارات والقيم والاتجاهات، وتبسط عملية التعامل مع البيئة الاجتماعية والمادية والروحية لأفراد المجتمع بما يتفق وأسسهم التي ارتصوها لبناء مجتمعهم.

### ثانياً: خصائص التربية:

تتلخص خصائص التربية بما يلي :

- ✓ **التربية عملية إنسانية** : فال التربية تخص الإنسان دون غيره من المخلوقات .
- ✓ **التربية عملية تكاملية شاملة** : فال التربية تسعى إلى أن تصل بالإنسان إلى كامل نموه الجسمي والعقلي والنفسى والاجتماعي .
- ✓ **التربية عملية ذات قطبين** : القطب الأول هو المعلم والقطب الثاني هو المتعلم ، ويؤثر كل منهما على الآخر .
- ✓ **التربية عملية فردية اجتماعية** : فهي تسعى إلى تطوير المجتمع من خلال الفرد .
- ✓ **التربية عملية هادفة** : فهي عملية توجيه الجيل الرائد للجيل الناشئ .
- ✓ **التربية عملية متغيرة ومتطرفة** : فهي دائمة التطور والتغير باختلاف الزمان والمكان ومن مجتمع إلى آخر .
- ✓ **التربية عملية تشاركية** : فالفرد يتلقى التربية من البيت والمدرسة والرفاق والمؤسسات الاجتماعية الأخرى.

## ضرورة التربية للمجتمع:

- ✓ **حفظ التراث الثقافي وتعزيزه :** تقع على عاتق التربية مسؤولية حفظ التراث الثقافي وتعزيزه من خلالها مع نقل هذا التراث إلى الأجيال .
- ✓ **مكافحة الأمية :** يتمثل دور التربية في خفض نسبة الأمية ومحاولة التخلص منها ورفع المستوى المعيشي حيث تسهم الأمية في تدهور وتخلف المجتمع .
- ✓ **تحسين الحالة الصحية :** من خلال التربية يرتفع بالوعي الصحي لدى الفرد وتقلل الأمراض .
- ✓ **تحسين المستوى الاقتصادي :** يلعب الاقتصاد دوراً مهماً في تطور المجتمع، وتعمل التربية على تنمية الوعي بأهمية زيادة الإنتاج، وتعمل التربية والتعليم على تكوين الطاقة البشرية المؤهلة لزيادة الإنتاج .
- ✓ **تنمية الروح الوطنية :** أحد أهداف التربية الحديثة هو تنمية الروح الوطنية وتكوين المواطن الصالح المخلص للوطن، لذلك تعتبر مقررات التربية الوطنية أحد أساسيات المناهج في الوقت الحاضر.

أما الواقع فيشير إلى تكامل الغرضين وترابطهما لأن الإنسان بطبعه اجتماعي ولا يستطيع العيش بمعزل عن المجتمع، كما أن تقدم المجتمع وازدهاره يعتمد بالدرجة الأولى على تقدم أفراده، إذن فلا بد من تربية الإنسان تربية فردية اجتماعية.

## طرق واتجاهات البحث في التربية:

يمكن أن نميز بين اتجاهين في البحث بتاريخ التربية فيما يتعلق بشكل البحث هما :

### 1- المنهج الأفقي:

وهو منهج شائع في دراسة تاريخ التربية ، ويقوم على أساس التقسيم الزمني للتاريخ بحيث يقسم تاريخ التربية إلى عصور ، ويحلل منها المجتمع وتفاعلاته مع التربية والتعليم ، وهذا المنهج يقسم العصور عادة إلى ثلاثة أقسام : العصور القديمة والعصور الوسطى والعصور الحديثة.

### 2- المنهج الطولي:

وهذا المنهج يقوم على أساس دراسة تاريخ التربية في صورة مشكلات أو موضوعات مثل تطور العلاقة بين الاقتصاد والتعليم أو بين دولة والتعليم أو الدين والتربية

أما من حيث المضمون فهناك أكثر من طريقة أو منهج في دراسة تاريخ التربية أهمها :

- 1- طريقة السرد : وهي تتمثل في سرد الأحداث زمانياً ومكانياً دون التعرض لتفصيلها وتحليلها
- 2- الطريقة التحليلية : وهي تحاول تحليل العلاقات الرمانية والمكانية للأحداث والظواهر التربوية بحيث تصبح لهذه العلاقات معنى وتفسير ، وهنا يكون للباحث دور مهم في المعنى والتفسير الذي يطغى على هذه العلاقات .

## أنواع التربية :

يتعرض الإنسان أثناء التنشئة الاجتماعية لأنواع متعددة من التربية وهي:

تربية منهجية، وتربية لا منهجية، وتربية ذاتية.

## ١- التربية المنهجية:

### مفهوم التربية المنهجية:

التربية المنهجية هي التربية المخطط لها والتي وضعت لتناسب مع قدرات الأطفال العقلية بطريقة متدرجة تتفق ومراحل نموهم المختلفة، وتنجلى هذه التربية في المؤسسات التعليمية حيث أن لكل مرحلة تعليمية منهج دراسي يتناسب مع نمو طلابها العقلي والجسمي والانفعالي والاجتماعي ويراعي فيه مبادئ المجتمع ويمكن ضبطها وفق خطة وأهداف مدرستها، وقد اهتمت الدول بهذا النوع من التربية لفائدة المباشرة في تنمية الموارد البشرية وفقاً لثقافة المجتمع وبطريقة واضحة الأهداف لا تتأثر بميل وأهواء المربين الشخصية.

وتحدث التربية المنهجية في المدارس التي تعلم مناهج معدة مسبقاً، كما تحدث أيضاً عندما يوجه الوالد ولده نحو سلوك متعارف عليه اجتماعياً، أو حينما يذهب الدارس في إحدى الرحلات العلمية لاكتساب خبرات جديدة .

### - أنواع التربية المنهجية:

التربية المنهجية تتم في المدرسة، الأسرة، العمل، وأماكن العبادة، وتعامل مع العاديين وذوي القدرات الخاصة، لذلك يمكن تصنيفها إلى الأنواع الثلاثة التالية:

### - التربية النظمية العامة:

وهي تزود أفراد الثقافة بالمفاهيم المشتركة التي تؤدي إلى التماسك الاجتماعي والانتماء الوطني، وتوجه ميولهم نحو الأدوار الاجتماعية التي تتناسب وقدراتهم، وكثيراً ما يطلق على هذا الصنف "التعليم العام" الذي يشمل مراحل الدراسة الابتدائية، المتوسطة، والثانوية، ففي تلك المراحل تعطى التربية بطريقة مخطط لها تتفق مع قدرات التلاميذ العمرية والعقلية.

### - التربية النظامية المهنية:

وهي تزود الأفراد بالمهن المتواقة مع ميولهم وقدراتهم العقلية، فهناك مهن دنيا تعطي لمن قدراتهم العقلية لا تتجاوز المرحلة الابتدائية، ومهن متوسطة لمن توقفت قدراتهم العقلية عند المرحلة المتوسطة، ومهن ما فوق المتوسطة لمن أنهوا المرحلة الثانوية، أما المهن العليا فتفاوت حسب الدرجات العلمية.

### - التربية النظامية الخاصة:

ويقصد بها التربية المخطط لها والتي تعطي لذوي الاحتياجات الخاصة مثل المعوقون، الموهوبون، المختلفون، والعاجزون عن التعلم، فيوضع لكل فئة برامج تربوية تتناسب مع قدراتهم الخاصة.

## 2- التربية اللامنهجية:

كل نشاط تربوي يتم وفق مناهج مخطط لها تعطى للطلاب حسب قدراتهم العقلية بهدف تعديل سلوكهم ليتفق وثقافة مجتمعهم يطلق عليه التربية المنهجية "المقصودة" ومع ذلك قد يتعلم الإنسان بطرق غير مقصودة، فيقد الطالب سلوك معلمه لا شعورياً، وقد تكون لذا المتعلم ميولاً سالبة أو موجبة نحو بعض أنواع المعرفة، فقد يكره الطالب الرياضيات لأنه لا يحبذ معلمها.

وأطلق جون ديوي على هذا النوع من التعلم "التعلم المصاحب" لأن الطالب قد يتعلم أثناء شرح المعلم أشياء لم يتطرق لها المعلم، والمثال على ذلك أن أحد مدرسي الأحياء وضح لطلابه تطبيقياً أن الكحول يذيب المواد العضوية وذلك بأن وضع بعض الديدان في الكحول فذابت، فاستنتج أحد الطالب من التجربة السابقة أن من كان في أمعاءه دوداً تمكن التخلص منه بشرب الكحول. وذهب علماء علم الاجتماع التربوي إلى تسمية التعليم المصاحب "بالمنهج الخفي" أي المنهج الذي لا يعطي بطريقة مباشرة بل يمكن استنباطه لا شعورياً.

والتربيـة الـامـنهـجـية لا تـخلـو من الـقـصـد أو الـنـيـة، فـيـتـعـلـم الـابـن لا شـعـورـيـاً مـهـنـة والـدـه فـأـبـن الـمـزارـع يـشـاهـد أـبـاهـ وـهـو يـحـرـث وـيـبـذـر وـيـسـمـد وـيـزـيل الـأـعـشـاب الـضـارـة، وـيـلـاحـظ أـنـ الـحـيـوـانـات فيـ الـمـزـرـعـة لـهـا حـظـيرـة منـزـلـةـ حـتـىـ لاـ تـفـسـدـ ثـمـارـ الـمـزـرـعـةـ، وـقـدـ يـقـرـبـ مـنـ بـعـضـ الـحـيـوـانـاتـ غـيـرـ الـأـلـيـفـةـ فـيـسـارـعـ أـبـاهـ إـلـىـ تـبـيـهـهـ مـنـ خـطـورـةـ الـاقـرـابـ مـنـهـاـ، فـيـتـعـلـمـ الـطـفـلـ بـعـضـ الـمـعـلـومـاتـ عـنـ الزـرـاعـةـ وـالـحـيـوـانـاتـ، وـعـنـدـمـاـ يـكـونـ الـطـفـلـ قـادـراـ عـلـىـ مـسـاعـدـةـ وـالـدـهـ فـيـ أـعـمـالـ الـمـزـرـعـةـ، فـيـتـعـلـمـ أـنـوـاعـ الـأـعـشـابـ الـضـارـةـ، وـكـيـفـيـةـ التـلـخـصـ مـنـهـاـ، وـيـعـلـمـهـ أـيـضـاـ كـيـفـ يـجـنـيـ الثـمـارـ، عـلـىـ أـنـ هـذـاـ التـعـلـيمـ لـاـ يـتـمـ بـطـرـقـ مـخـطـطـ لـهـاـ وـلـيـسـ لـهـ بـدـاـيـةـ وـنـهـاـيـةـ وـأـهـدـافـ .

وـقـدـ يـتـعـلـمـ الـإـنـسـانـ مـنـ الـبـيـئـةـ الـجـغـرـافـيـةـ الـتـيـ يـعـيـشـ فـيـهـاـ وـعـلـيـهـ أـنـ يـتـكـيفـ وـفـقـاـ لـنـقـلـاتـ مـنـاخـهـ، وـلـنـ يـكـونـ هـنـاكـ تـكـيـفـ إـلـاـ إـذـاـ اـسـتـطـاعـ أـنـ يـتـفـاعـلـ مـعـ مـعـطـيـاتـ بـيـئـتـهـ لـذـلـكـ قـيـلـ الـبـدـوـيـ يـتـعـلـمـ مـنـ الـصـحـرـاءـ وـقـدـ يـتـعـلـمـ الـإـنـسـانـ الـكـثـيرـ مـنـ الـمـعـارـفـ مـنـ الـمـسـارـحـ وـوـسـائـلـ الـإـلـاعـامـ وـالـقـنـوـاتـ الـفـضـائـيـةـ وـالـسـيـنـمـاـ...ـالـخـ .

فالـتـرـبـيـةـ الـلـامـنـهـجـيـةـ "ـالـلـامـدـرـسـيـةـ"ـ هـيـ كـلـ أـنـوـاعـ الـأـنـشـطـةـ الـتـعـلـيمـيـةـ الـتـيـ يـتـعـرـضـ لـهـاـ الـإـنـسـانـ خـلـالـ التـتـشـئـةـ الـاجـتمـاعـيـةـ، فـالـبـدـائـيـ تـعـلـمـ عـنـ طـرـيقـ التـقـلـيدـ، وـنـقـلـ مـاـ تـعـلـمـهـ إـلـىـ أـبـنـاءـهـ بـطـرـيقـةـ مـبـاـشـرـةـ وـغـيـرـ مـقـصـودـةـ أـيـ منـ خـلـالـ التـطـبـيقـ الـعـلـمـيـ وـالـمـحاـكـاـةـ، فـتـعـلـمـ الصـغـارـ الـمـهـنـ وـالـشـعـائـرـ الـدـيـنـيـةـ بـالـتـقـلـيدـ الـمـباـشـرـ لـلـكـبـارـ .

وـتـنـتـمـ الـتـرـبـيـةـ الـلـامـنـهـجـيـةـ بـشـكـلـ آـلـيـ لـاـ إـرـادـيـ عـنـ طـرـيقـ الـمـحاـكـاـةـ الـاجـتمـاعـيـةـ وـالـطـبـيـعـيـةـ، فـالـطـفـلـ يـقـلـ الـكـبـارـ فـيـ كـيـفـيـةـ التـمـسـكـ بـالـعـادـاتـ الـحـسـنـةـ، وـاجـتـابـ الـعـادـاتـ الـسـيـئـةـ.

فـيـ بـعـضـ الـمـجـمـعـاتـ يـأـكـلـ الـأـفـرـادـ الـضـفـادـعـ، وـالـنـمـلـ وـالـثـعـابـينـ لـأـنـهـمـ وـجـدـواـ آـبـائـهـمـ يـأـكـلـوهـاـ فـتـعـلـمـواـ مـنـهـمـ أـنـ لـحـومـهـاـ شـيـءـ طـبـيـعـيـ، وـفـيـ الـمـقـابـلـ نـحـنـ لـمـ نـتـعـلـمـ أـكـلـهـاـ لـذـاـ نـعـتـقـدـ أـنـ أـكـلـهـاـ شـيـءـ غـرـبـ وـنـحـنـ لـاـ نـأـكـلـ الـخـنـزـirـ لـأـنـ اللهـ حـرـمـ عـلـيـنـاـ أـكـلـهـ فـأـصـبـحـتـ نـفـوسـنـاـ نـتـقـرـزـ مـنـ رـؤـيـةـ لـحـمـهـ.

وـالـإـنـسـانـ يـتـعـلـمـ مـنـ الـطـبـيـعـةـ فـالـبـدـوـيـ يـتـعـلـمـ مـنـهـاـ كـيـفـيـةـ الـعـيـشـ فـيـ الـصـحـرـاءـ وـهـنـاكـ غـرـيـزـةـ حـبـ الـبـقاءـ تـعـلـمـنـاـ كـيـفـيـةـ تـجـنـبـ الـمـخـاطـرـ وـتـقـرـيـنـاـ مـاـ يـتـقـقـ وـطـبـيـعـتـنـاـ، فـالـمـجـتمـعـ وـالـطـبـيـعـةـ وـالـغـرـائـزـ وـالـعـقـيـدـةـ تـعـلـمـنـاـ بـطـرـيقـةـ عـفـوـيـةـ كـيـفـ نـتـكـيـفـ وـفـقـ قـوـانـيـنـ اـجـتمـاعـيـةـ مـعـيـنـةـ أـوـ وـفـقـ بـيـئـةـ جـغـرـافـيـةـ مـحـدـدـةـ فـيـحـصـلـ عـنـ الـتـعـلـمـ تـعـدـيلـ لـسـلـوكـنـاـ.

### 3- التربية الذاتية:

يتم التعليم الذاتي عن طريق الممارسة واختبار الأشياء، ومعنى هذا أن الإنسان من خلال تعامله مع البيئة المحيطة به يتعلم أن شيء أفضل من آخر، كما يتعلم الطفل أن النار تحرق إذا قرب يده منها فأحرقتها، وهذا النوع من التعليم لا يقتصر على ميدان الحياة أو المنزل أو نواحي النشاط الاجتماعي بل يتعداها إلى المدرسة والعمل وينطبق هذا على النواحي الخلقية البحثة كما ينطبق على النواحي الدراسية وإعداد الدرس، ولكي نغرس التعليم الذاتي في نفوس أبناءنا وطلابنا علينا أن نجد الموقف الذي يجعل الطالب يفكر ذاتياً ويشعر بأن هناك صعوبة يجب عليه التخلص منها، ثم نتركه يتخلص من تلك الصعوبة ذاتياً، ومن عيوب هذا النوع من التربية أنه بطيء لأنه يبني على المحاولة والخطأ إلا أن نتائجه حسنة.

## المنهج

### مقدمة :

هناك مسافة بين ما يتم عمله وما يجب عمله هذه المسافة تمثل طموح الإنسان ورغبته في الوصول للكمال وهذه المسافة ليست ثابتة بل متغيرة ومتغيرة تتفاعل مع كل عصر حسب منجزاته وتطوراته وإمكانياته وتقنياته .

والتربيـة الـرـياضـية لـإـحـدـى الـمـجاـلـات التـرـبـويـة الـتـي تـتـضـحـ فـيـها بـشـدـةـ هـذـهـ الـظـاهـرـةـ وـهـىـ أـنـ مـاـ يـجـبـ عـمـلـهـ هوـ الـمـنـهـجـ وـمـاـ يـمـكـنـ عـمـلـهـ هوـ الـتـطـبـيقـ الـعـمـلـيـ لـلـمـنـهـجـ ،ـ كـلـمـاـ ضـاقـتـ الـمـسـافـةـ بـيـنـ الـمـنـهـجـ وـالـتـطـبـيقـ كـلـمـاـ كـانـ الـأـدـاءـ مـتـمـيـزاـ وـإـنـجـازـ رـائـعاـ مـنـ خـلـالـ تـحـقـيقـ أـهـدـافـ الـمـنـاهـجـ وـفـيـ حـالـةـ اـنـسـاعـ هـذـهـ الـمـسـافـةـ فـإـنـ (ـ الـوـاقـعـ الـعـمـلـيـ الـتـطـبـيقـيـ يـكـونـ مـتـدـنـيـاـ بـشـدـةـ وـذـلـكـ بـسـبـبـ اـحـتـمـالـاتـ كـثـيرـ مـنـهـاـ الـمـبـالـغـةـ الـمـتـالـيـةـ فـيـ الـهـدـفـ )ـ رـيـطـ الـمـنـهـجـ بـالـأـدـبـ وـالـفـنـونـ أـنـثـاءـ تـطـبـيقـ الـحـصـةـ)ـ .ـ

وـيـدـرـكـ الـعـاـمـلـوـنـ بـمـجـالـ الـتـرـبـيـةـ الـرـياـضـيـةـ مـنـ خـلـالـ تـنـاـوـلـهـمـ لـتـطـبـيقـ الـمـنـاهـجـ الـمـعـتـمـدـةـ لـهـمـ أـنـ هـنـاكـ الـكـثـيرـ مـنـ الـمـشـكـلـاتـ الـتـيـ تـعـرـضـ الـتـطـبـيقـ الـعـمـلـيـ الـمـنـاسـبـ لـهـذـهـ الـمـنـاهـجـ لـذـلـكـ يـحـتـاجـ هـذـاـ الـوـضـعـ إـلـىـ تـحـلـيلـ عـلـمـيـ مـنـاسـبـ يـتـنـاـوـلـ كـلـ الـمـفـرـدـاتـ بـشـمـولـ وـلـاـ يـتـرـكـ أـيـاـ مـنـهـاـ بـدـونـ بـحـثـ وـتـحـلـيلـ لـأـنـ مـثـلـ هـذـاـ الـتـنـاـوـلـ وـالـحـلـ الـأـمـلـ الـمـؤـدـىـ إـلـىـ التـطـورـ إـلـيـاجـابـيـ فـيـ الـمـنـاهـجـ وـتـقـلـيلـ الـمـسـاحـةـ بـيـنـ الـنـظـرـيـةـ وـالـتـطـبـيقـ .ـ

### أولاً : تعريف المنهج:

إن المنهج الحديث هو جميع الخبرات التربوية التي تقدمها المدرسة إلى التلميذ داخل الفصل أو خارجه وفق أهداف محددة وتحت قيادة سليمة لتساعد على تحقق النمو الشامل من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية.

وقد عرف (روميمي) المنهج بأنه "هو كل دراسة أو نشاط أو خبرة يكتسبها أو يقوم بها التلميذ تحت إشراف المدرسة وتوجيهها سواء أكان في داخل الفصل أو خارجه".

وتعريف (كيلي) المنهج هو ما يحدث للأطفال في المدرسة نتيجة ما يعده له المدرسون.

وتعريف (دول) المنهج هو كل الخبرات التربوية التي تتضمنها المدرسة أو الهيئة أو المؤسسة تحت إشراف ورقابة وتوجيه معين.

وتعريف (ريجان) المنهج هو جميع الخبرات التربوية التي تأتي إلى المدرسة وتعتبر المدرسة مسؤولة عنها. إن جميع التعريفات وان اختلفت في مضمونها إلا أنها تتضمن في مجموعها واتجاهاتها الأهداف والمحظى والطرق والوسائل ثم التقويم.

### **مفهوم المنهج التقليدي:**

يعتقد الكثير من العاملين في مجال المناهج على أن المنهج عبارة عن مجموعة المواد الدراسية التي يدرسها الطلبة أو التلاميذ لأجل النجاح في نهاية السنة الدراسية ويتصف بما يلي:

- ✓ الأهداف: أهداف معرفية يضعها المربون ويتحققها الطلبة والتلاميذ.
- ✓ مجالات التعلم: التركيز على المجال المعرفي والاهتمام بالمجال الانفعالي والمجال النفسي حركي.
- ✓ دور المعرفة: تكون المعرفة بالدرجة الأولى لنقل التراث من جيل إلى آخر.
- ✓ محتوى المنهج: يتكون المنهج من المقررات الدراسية وتتدرج بصورة يمكن للطلبة حفظها.
- ✓ طرق التدريس: تستعمل طريقة التدريس اللفظية خلال المحاضرات لإعطاء المعلومات خلال وقت محدد.
- ✓ دور المعلم: هو الذي يحدد المعرفة التي تعطى للطلبة أو التلاميذ.

- ✓ دور المتعلم : دوره سلبي وعليه حفظ ما يلقى عليه من المعرفة.
- ✓ مصادر التعلم: الكتب الدراسية المقررة.
- ✓ الفروق الفردية: لا تراعى الفروق الفردية لأن المواد الدراسية تطبق على الجميع.
- ✓ دور التقويم: للتأكد من أن الطلبة أو التلاميذ يحفظون المواد الدراسية.
- ✓ علاقة المدرسة بالبيئة والأسرة: لا يهتم بالعلاقة بين المدرسة والبيئة والأسرة.
- ✓ طبيعة المنهاج: المفردات مطابقة للمنهج وثابتة لا يجوز تعديلها.
- ✓ تخطيط المنهاج: يعده المتخصصون بالمواد الدراسية هو الذي يحقق هدف المنهاج.

#### **مفهوم المنهاج الحديث:**

- ✓ الأهداف: تشقق من خصائص المتعلم وميوله وتصاغ على شكل أهداف سلوكية.
- ✓ مجالات التعلم: تهتم بالنمو المتكامل معرفياً وانفعالياً ونفس حركياً.
- ✓ دور المعرفة: المعرفة هدفها مساعدة المتعلم على التكيف مع البيئة الطبيعية والاجتماعية.
- ✓ محتوى المنهاج: يتكون المنهاج من الخبرات التعليمية التي يجب أن يتعلمها الطلبة أو التلاميذ ليبلغوا الأهداف.
- ✓ طرق التدريس: تلعب طرق التدريس بطريقة غير مباشرة دوراً في حل المشكلات التي يتمكن المتعلم من خلالها الوصول إلى المعرفة.
- ✓ دور المعلم: يتركز دوره في مساعدة الطلبة أو التلاميذ على اكتشاف المعرفة.
- ✓ دور المتعلم: له الدور الرئيسي في عملية التعلم، فعليه القيام بكل المهام الدراسية.

- ✓ مصادر التعلم: هي متنوعة منها الأفلام والكتب ووسائل الإعلام الأخرى.
- ✓ الفروق الفردية: تهيئة الظروف المناسبة لتعلم التلميذ حسب قدراته.
- ✓ دور التقويم: يهدف التقويم لمعرفة من أن التلميذ قد بلغوا الأهداف التعليمية في كافة المجالات.
- ✓ علاقة المدرسة: الاهتمام الكبير في علاقة المدرسة مع الأسرة والبيئة بالبيئة والأسرة.
- ✓ طبيعة المنهاج: المقرر الدراسي جزء من المنهاج وفيه مرونة، يمكن تعديله.
- ✓ التلاميذ والمهارات وتطورها وجعل المنهاج متناسب مع المتعلم.
- ✓ تخطيط المنهاج: يجب مساهمة جميع الذين لهم التأثير والذين يتأثرون به في تخطيط المنهاج.

### **أسس منهج التربية البدنية والرياضية :**

يتأسس هذا المنهج على عدد من الاعتبارات الهامة التي تعد بمثابة ركائز أساسية لبنائه وتصحيحه وهي:

#### **1- الثقافة البدنية والترويحية الصحية :**

يتعدد المنهج بتقبل الثقافة للإنسانية عامة وللأمة خاصة ومنهج التربية البدنية الرياضية مسئول عن نقل جوانب الثقافة المرتبطة بالحركة الإنسانية وتنصل بالنشاط البدني والصحة والجانب الترويحي والاستمتاع من خلال أنواع النشاط البدني الرياضات .

#### **2- واقع المجتمع المعاصر ومقتضياته :**

يجب أن يتواافق المنهج مع الواقع وألا يبالغ في الطموحات والأهداف وأن يراعي قلة الإمكانيات والتسهيلات وسلبية بعض الاتجاهات .

### 3- خصائص نمو الأطفال :

لابد من مراعاة ذلك حتى لا يتم اختبار أنشطة أعلى من مستوى قدرات التلاميذ فيصعب عليهم تنفيذها أو أقل من مستواهم فيفرغون عن المشاركة فيها .

### 4- طبيعة المادة ومحتها :

تعتبر التربية البدنية المدرسية ؟ طبيعة بدنية حركية نشطة أكثر من كونها معرفية ووجودانية على الرغم من أنها تضع لها اعتبارات هامة بالمنهج المدرسي ويمكن أن تذكر الوحدات من صف آخر ومن مرحلة لأخرى تبعاً لمستوى وقدرات التلاميذ البدنية والعقلية لذا يجب أن يكون المحتوى مرتبط ببعض .

### 5- الأهداف والأغراض :

لمنهج التربية البدنية العديد من الأهداف البدنية والحركية والترويحية والاجتماعية مقارنة بالأنشطة التربوية الأخرى الفنية والزراعية .. تختلف تلك الأهداف منطقياً وتربوياً لكل مرحلة تعليمية تبعاً للاعتبارات والمتغيرات التربوية (العمر ، النضج ، معدل النمو الجنسي ) .

نذكر على النمو والنضج ← (متطلبات واحتياجات كل مرحلة)

تهتم بالمهارات الحركية الرياضية . ← (الابتدائية و الإعدادية)

اللياقة البدنية والترويح . ←(الثانوية)

### ثانياً: أنواع المناهج :

تعتبر المناهج علمًا له أهمية في حياة الفرد معلماً كان أم متعلمًا فهي تساهم بفاعلية في بناء شخصية المتعلم وتشكيل فكره ، كما أنها تساعد المعلم على أداء رسالته وتحسينها وكذلك في تقدم المجتمع ورقمه

وفي ضوء التطورات التي ظهرت في المجتمعات ونتيجة للبحث العلمي والاتجاهات والنظريات التربوية وفلسفتها المختلفة بدأ التربويون وأخصائيو المنهاج في بناء تنظيمات منهجية مختلفة .

• **منهج المواد الدراسية المنفصلة .**

• **منهاج المواد المترابطة.**

• **منهاج المجالات الواسعة.**

• **منهج النشاط .**

• **المنهاج المحوري .**

• **المنهج الخفي.**

❖ **منهج المواد الدراسية المنفصلة :**

يعتبر أحد المناهج التي تتنظم فيها الخبرات التربوية في صورة مواد دراسية منفصلة عن بعضها وهو من أقدم أنواع المناهج التي عرفتها المؤسسات التعليمية وبوجه عنايته فقط إلى محتوى المادة الدراسية وإنقانها ولا يتم بالمتعلم وهذا هو هدف العملية التعليمية به . وبتجاهل هذا المنهاج ميول ودفافع واتجاهات وحاجات المتعلمين ويقتصر على تنمية النواحي الذهنية باستمرار ويعتبر النشاط المدرسي خارج المواد الدراسية ، ويكون دور المعلم نقل المعرف والمعلومات من الكتاب المدرسي إلى المتعلمين حيث تقتصر طريقة التدريس على الإلقاء من جانب المعلم والتسميع من جانب المتعلم

ينظم هذا النوع من المنهاج حول عدد المواد الدراسية التي ينفصل بعضها عن البعض الآخر. مثل علم النفس، التعلم الحركي، التاريخ، حيث أن كل مادة تمثل جانباً من جوانب العلوم.

## مميزات هذا المنهاج:

- تكون أجزاء المادة الدراسية متسلسلة متراقبة ويجب أن يراعى في إعداد هذا المنهاج ما يلي:
- ✓ التدرج من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب ومن الكل إلى الجزء ومن المعلوم إلى المجهول ومن المحسوس إلى المجرد.
  - ✓ يؤكد المنهاج على الاهتمام بالمادة الدراسية وطريقة التدريس.
  - ✓ يعتمد تقويم المنهاج على الاختبارات الصافية ولا تحتاج إلى مباني وساحات أو ملاعب إضافية
  - ✓ يمكن تطوير المنهاج إلى هذا الأسلوب لأن تأهيلهم علمياً قد تم على أساسه وانه يتفق مع متطلبات الدراسة الجامعية للطلبة في المستقبل.

## عيوب هذا المنهاج:

- ✓ إن التعلم الذهني في نظر هذا المنهاج هو التربية.
- ✓ إن إضافة المواد الجديدة إلى المنهاج محدودة.
- ✓ عدم السماح لللتميذ بالمناقشة وعليه تقبل المعلومات بطيء.
- ✓ يعتمد المنهاج العلمي على مبدأ التخصص في تنظيم المواد الدراسية.
- ✓ عدم الاهتمام بالفروق الفردية بين الأفراد.
- ✓ لا يعتمد هذا المنهاج على التفكير وطريقة استعادة المعلومات وإنما على الحفظ.

## ❖ منهاج المواد المتراقبة:

ويقصد بها ربط موضوع جديد بمادة دراسية قديمة أي ربط موضوعات إحدى المواد بموضوعات المادة الأخرى كربط موضوع تعلم حركي بمادة طرق التدريس أو العكس أو ربط الطلب الرياضي بموضوع

فيزيولوجي، أي أن الربط يجب أن تكون هناك علاقة بين المادة الدراسية ومواضيع المراد ربطها بها.

### مميزات هذا المنهج:

- 1- عدم تجزئة المعرفة والنظر إليها ككل وجعل التلاميذ يدركون أن المعرفة متكاملة.
- 2- يثير الواقعية للتعلم.
- 3- الاهتمام بجميع جوانب نمو الطالب.
- 4- ربط ما يدرس في المدرسة بما هو خارج المدرسة.
- 5- مراعاة الفروق الفردية بحيث يستوعب كل الطالب موضوع الدرس.
- 6- مساعدة الطالب على الابتكار والإبداع.
- 7- الاهتمام بميول ورغبات الطالب ومشاركتهم في موضوع الدرس.

### ❖ منهاج المجالات الواسعة:

يعتبر هذا المنهاج وسيلة أخرى لتعديل المواد الدراسية المنفصلة حيث يحاول أن يقرب الكثير من الحدود الفاصلة بين المواد الدراسية وجعلها في تنظيم واسع لهذه المواد.

وقد تطور هذا المنهاج وأصبح عبارة عن مجموعة من الخبرات الضرورية للحياة في المجتمع الذي يعيش

فيه التلاميذ منها:

- خبرات تساعد على تنشئة التلاميذ اجتماعيا.
- خبرات في التعبير عن النفس.
- خبرات عن حياة الناس أفراداً وجماعات.
- خبرات تشمل العاب رياضية أو بدنية.
- خبرات في البيئة المادية والقيام بأعمال حرفية ومهارية في المعامل أو الورش المدرسية.

## **مزايا منهاج المجالات الواسعة:**

- ربط المعرفة ب مجالات الحياة المختلفة.
- ربط المدرسة بالمجتمع من خلال دراسة المشاكل ومعالجتها.
- ارتباطها مع طبيعة مواد الإعداد الجامعي من حيث المحتوى والشكل العام.
- يهتم بالأفكار الرئيسية ولا يهتم بالجزئيات.

## **عيوب منهاج المجالات الواسعة:**

- ترتيب المواد الدراسية في مجال لا يعني أنها كانت مجالاً دراسياً واحداً.
- عدم انسجام المعلم مع بعض المواد الدراسية التي يقوم بتدريسيها.
- إيجاد مادة دراسية من أجزاء مختلفة من مواد دراسية جديدة يفقدها التنظيم المنطقي.
- قلة الخبراء يعوق دمج المواد.

## **❖ منهاج النشاط :**

ظهر هذا المنهاج كرد فعل لمواجهة العيوب التي ظهرت في منهاج المواد الدراسية المنفصلة وسمى بمنهاج النشاط لأنه يوجه عنايته بالنشاط الذاتي للمتعلمين ويهتم بال حاجات والميول الخاصة بهم وهم الذين يعتمدون على أنفسهم في تحصيل المعرف و في جمع المعلومات لذلك فال المتعلمين إيجابيين من خلال هذا المنهاج .

## **يطبق هذا المنهاج خلال ثلاثة صور :**

**الأولى :** يلتزم فيها المنهاج التزاماً كاملاً بالمبادئ والحقائق النظرية التي يقوم عليها المنهاج .

**الثانية :** المشروعات : قيام المتعلمين بألوان مختلفة من النشاط ترمي إلى تحقيق عرض له أهميته بالنسبة لهم .

**والثالثة :** استفادة المؤسسة التعليمية من روح منهج النشاط . وذلك من خلال الاسترشاد وعيوب المتعلمين ونشاطهم في بناء المجتمع بدون أن تجعل الميول وأراء الأنشطة محوراً للتعليم .

### **نقد منهج النشاط :**

- ✓ التركيز على الخبرة الحاضرة وإهمال الماضي والمستقبل .
- ✓ عدم إتاحة الفرص لإتقان المادة الدراسية .
- ✓ المغالاة في الاهتمام بالمتعلم
- ✓ تكاليف باهظة .

### **❖ المنهج المحوري :**

هو المنهج المتمركز حول ميول وحاجات ورغبات الطالب ويساعد في حل مشكلاته . فالطالب هو الذي يحدد عناصر درسه وفقاً لما يشعر أنه بحاجة إلى الموضوعات التي تتوافق وميلهم وتؤدي إلى إشباع حاجاتهم وحل مشاكلهم ، ويستطيع المعلم استنتاج تلك العناصر من خلال مقابلة الطلاب أو توزيع استبيانات يكون نتائجها تحليلها معرفة ما يحتاجه الطالب ، وهذا النوع من المنهج يحتاج من المعلم أن يكون ذو مهارة فائقة في اكتشاف طبيعة طلابه وأن يسعى إلى تخطيط برامج معينة تحقق أهداف المنهج الذي يقوم الطالب بإنجاز جميع مراحله من خلال جهدهم الذاتي . وهذا النوع من المنهج يحتاج من المعلم إن يلم بالمهارات التالية :

- المهارة في استنتاج ميول وحاجات ومشكلات طلابه بطريقة علمية .
- المهارة في تصنيف ما تم استنتاجه علمياً إلى موضوعات محددة بحيث يمكنه صياغة برامج تعليمية منها لتحقيق أهداف الطلاب .

- المهارة في معرفة المراجع وتوضيح كيفية الحصول عليها، والاستفادة العلمية منها في موضوعات المنهج الذي اختاره الطالب، وتحديد الوسائل التي يمكن أن تختارها الطالب لتبسيط موضوعات المنهج.

### **نقد المنهج المحوري:**

اختيار عناصر المنهج يحتاج إلى علم وخبرة، أما إدراك الطالب لاختيار موضوع الدرس الذي يردون دراسته فقد يتغير مع قدراتهم، ومراحل نموهم، وقد يكون خالي من القيمة التربوية، لأن الطالب ينقصهم أهم مقومات المنهج وهم العلم والخبرة.

وإدراك الطالب لما يعتقدون أنه يوافق ميولهم ويشبع حاجاتهم، يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار في اختيار بعض الخبرات التربوية، ولكن ليس إلى الحد الذي يسمح فيه باختيار كل الخبرات المنهجية لأن الطالب ربما يركزون على خبرات مرحلة من مراحل النمو إلى أساسيات تربوية، وقد لا تكون تلك الأساسيات مما يميل إليه الطالب فيحرمون من التزود بها.

### **❖ المنهج الخفي :**

في أنواع المناهج السابقة يتعلم التلميذ تعلمًا مقصودًا ومخطط له ولكن هناك قيم وخبرات وأنشطة ووسائل يتعلماها التلميذ دون أن يتضمنها المنهج ولا تلميحاً وهذا ما يطلق عليه المنهج الخفي أو المستتر، بمعنى أنه القيم المعايير والممارسات التي يتعلماها الطالب من ثقافة المدرسة . يحدث التعليم الجيد عندما يخطط للخبرة بتتابع منطقي نحو السلوكيات المرغوب اكتسابها وبعض الحصائر التربوية وخاصة الحصائر النفسية والاجتماعية التي تصاحب اكتساب المهارات وتحصيل المعرف (كالاهتمامات والإنجازات، التقدير واحترام الآخرين، الثقة بالنفس، المسؤولية في اتخاذ القرار الاستقلالية ) وهذه هي القيم الإيجابية \_ ولكن على الجانب الآخر هناك قيم وخبرات سلبية يمكن للمتعلم اكتسابها أيضًا مثل

(عدم احترام الآخرين - الاستهتار، المادية) ويرجع كل من هذا التعلم يغرس المقصود بسلبه وإيجابه إلى المنهج الخفي بال التربية البدنية والرياضية (اكتساب قيم غير مدركة وتعليمها أثناء عملية التربية) .

يتضح من العرض السابق لأنواع المناهج أن المنهج هو الأساس الذي يركز عليه أبناء التربية والتعلم فإذا كان ثابتاً صلح البناء وإذا كان واهياً انهار البناء ، لذلك فوضع المناهج وتخطيطها من أدق المسائل التربوية وأعظمها خطراً ولعل المشكلة الرئيسة في التربية والتي يختلف عليها المربون ومقومي المناهج في العصر الحالي بجميع أنحاء العالم وذلك لارتباطه بتحديد نوع الثقافة ومداها بالمجتمع حيث أن حياة الأمم والشعوب وثقافتها في تطور دائم ذلك يجب أن يكون المنهج مرئي يخضع للتغير القيمي مع مطالب الحياة والتطور فهو النقطة الحيوية التي تصل المتعلم بالعالم المحيط والوسيلة التي يصل بها الشعب إلى ما يرجوه من أهداف وأمال .

### **ثالثاً: تخطيط منهاج التربية الرياضية المدرسية :**

أي منهاج للتربية الرياضية المدرسية يجب أن يبني على تخطيط علمي سليم وإذ كان المنهاج هو خطة التعلم فإن التخطيط هو بدايتها وأهم مستوياتها وهو الذي يحدد نوع المنهاج المطلوب حيث أن العمل المقتصر للتخطيط الواضح والشامل يصبح تخططاً .

ظن البعض أن تخطيط منهاج التربية الرياضية عبارة عن كتابة مقررات الأنشطة أو تحديد محتواها وأضاف البعض خبرات المتعلمين ضمناً لتحقيق الأهداف ولكن في حقيقة الأمر يمكن تعريفه بأنه (العملية التي يتم فيها رسم وتحديد المقررات التي ينبغي إتباعها في توجيه النشاط البشري لتحقيق نتائج معينة في فترة زمنية معينة) .

### **سمات ومبادئ تخطيط المنهاج :**

1- يشترك فيه المعلمون والمتعلمون والآباء والمتخصصون في أعمال الرياضة .

- 2- يعتمد على الأسلوب العلمي .
- 3- يمتاز بالشمول والواقعية والتكامل والاستمرار والمرونة .
- 4- يهتم بالخبرات التعليمية .
- 5- يعمل على الموازنة بين العوامل المادية والبشرية المكونة للموقف التعليمي .
- 6- يهتم بالصلة الوثيقة ببيئة المتعلم .
- 7- يستخدم محكات وأساليب سليمة لتقدير خبرات المتعلمين .

### **عناصر تخطيط منهج التربية الرياضية المدرسية :**

#### **أولاً : الأهداف :**

يعتبر تحديد الأهداف من الخطوات الهامة والضرورية لنجاح أي منهاج تربية رياضية حيث تتضمن ألوان السلوك المرجو إكسابها للمتعلم من خلال المرور بخبرات تربوية معينة وهي في نفس الوقت تعتبر العمود الفقري الذي من خلاله يتم توجيه العملية التربوية وترجع هذه الأهمية لأنها تساعد على اختيار الأنشطة والخبرات التي يحتويها المنهاج وطرق وأساليب التدريس المختلفة بالإضافة إلى إجراء التقويم على أساس علمية سليمة .

إذًا إن تحديد الأهداف التربوية للتربية الرياضية من الأمور المهمة لتحقيق احتياجات أفراد المجتمع وهذا يتحقق من خطة زمنية معينة تحدد في حصة واحدة أو خلال أسبوع أو شهر أو الموسم الدراسي. وكذلك هناك أهداف على المستوى الدراسي الابتدائي أو الإعدادي أو الثانوي.

ويمكن اشتقاق الأهداف من المصادر التالية:

– فلسفة المجتمع وحاجاته وأهدافه.

- المادة الدراسية والمختصون بها.

- المتعلم وخصائصه ومستوياته.

- طبيعة العصر والتقويم العلمي.

#### تصنيف الأهداف:

1- المجال المعرفي: ويتضمن الأهداف العقلية كالمعرفة والفهم ومهارات التفكير.

2- المجال الانفعالي: ويتضمن الأهداف التي تعبّر عن العاطفة.

3- المجال النفس حركي: ويتضمن الأهداف التي تتعلق بالمهارات الحركية التي تتطلب التناقض الحركي النفسي والعصبي.

#### ثانياً : المحتوى :

التحديد السليم للأهداف يؤدى إلى اجتياز الخبرات المناسبة لهذه الأهداف لذلك فالمحظى هو الجزء الأساس بمنهج التربية الرياضية وأداة لتحقيق أهدافه لذا لا يمكن فصل الأهداف عن المحتوى الذي يحدد على أساسه والمحتوى (هو نوعية المعرفات التي تختار وتنظم في إطار معين).

أو (هو المعرفة التي يقدمها المنهاج بأشكالها المتنوعة) لذا يجب أن يكون صادقاً ودلالات صدق المحتوى تتمثل في صحة وحدات المعلومات التي يحتويها من الناحية العلمية ملائمة لواقع الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه المتعلمون ، متوازناً في شموله وعمقه ومتمنياً مع ميول وحاجات المتعلمين وإمكانات المجتمع .

عند اختيار محتوى منهاج التربية الرياضية لابد من إجراء دراسات كثيرة متعلقة بالمادة وإنما مصمم المنهاج بالأنشطة المتعددة للتربية بحيث يتم اختيار هذه الأنشطة التي تؤدي إلى ممارستها إلى إحداث تغيرات من المتعلمين من الناحية البدنية والحركية والعقلية والانفعالية بمعنى أن تعمل على التنمية الشاملة

المتكاملة للمتعلم باستخدام أفضل الأساليب التعليمية وتحقق الأغراض والحسابات التي يرمي إليها المنهاج  
لذا يجب أن يتضمن المنهاج المعلومات والمعارف والمفاهيم الازمة لاحتاجات المتعلمين من الناحية  
(الفيسيولوجية - النفسية - الاجتماعية) لذا فالاختيار الجيد والسليم لمحوى الأنشطة الرياضية يساعد كل  
من المعلم في تحقيق الأهداف بما تشمله من موضوعات .

### ثالثاً : التقويم :

يعتبر التقويم مقوماً أساسياً من مقومات العملية التربوية فمن خلاله تستطيع أن نحكم على مدى نجاحنا  
في تحقيق الأهداف وقيمتها وكذلك مدى قدرة المتعلم ومدى تحصيله وتشخيص نتائج عملية التعلم ومدى  
ما يحقق المنهاج من أهداف .

كذلك وحدة التقويم التعرف على النواحي السلبية والإيجابية في مختلف وحداته ومن خلال نتائج التقويم  
يمكن لمخططى المنهاج اتخاذ قرارات موضوعية نحو تعديله وتطويره لذلك يجب أن يكون عملية مستمرة  
باستمرار وتنفيذ المنهاج .

### أسس التقويم:

- ✓ أن تكون وسيلة التقويم سهلة التطبيق وقابلة للتنفيذ.
- ✓ لا بد من أن تكون أدوات التقويم متنوعة.
- ✓ يسمح بإظهار الفروق الفردية بين المتعلمين.
- ✓ أن تتسجم الإمكانيات مع اختبار أدوات التقويم.
- ✓ أن يساهم المتعلم في عملية التقويم.
- ✓ يجب أن يكون التقويم شاملًا لجميع نواحي نمو المتعلم.

- ✓ أن يبني التقويم على أساس علمية.
- ✓ أن يرتبط التقويم بالأهداف الموضوعة للمنهاج.

## قائمة المراجع:

- الخولي، أنور (1998). **أصول التربية البدنية و الرياضة. المدخل . التاريخ . الفلسفة.** دار الفكر العربي.
- الخولي؛ أمين، عنان، محمود (1999) . **المعرفة الرياضية: الإطار المفاهيمي، اختبارات المعرفة الرياضية (أسس بنائها و نماذج كاملة منها).** دار الفكر العربي
- السهرودي، نجم الدين (1980). **الموجز في الفلسفة وتاريخ التربية الرياضية.** بغداد.
- علاوي، حسن (1992) . علم النفس الرياضي، دار المعرفة، القاهرة.
- الحمامي، محمد؛ الخولي، أنور (1999) . **أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية ،** دار الفكر العربي ، القاهرة.
- رحمة، ابراهيم (1988). **تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ،** ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان.
- علاوي ، حسن (2004) علم النفس الرياضي. دار المعرفة، القاهرة.
- مذكور، علي (1998). **مناهج التربية الرياضية أسسها وتطبيقاتها.** دار الفكر العربي، مصر.
- الخولي، أمين؛ راتب، كامل (1982). **التربية الحركية.** دار الفكر العربي، مصر.
- حдан و آخرون (1993). **دليل معلم التربية الرياضية للصفوف.** وزارة التربية و التعليم الأردن.
- ما كوفا، أنطونيو (1980). **التربية البدنية والنمو العقلي للأطفال.** ترجمة كمال لطفي، مجلة المستقبل التربية العدد الأول، اليونسكو.
- احمد، بسوطي؛ السامرائي، عباس احمد (1984) طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية .**الطبعة 1 ،** جامعة بغداد.

- سعادة، جودت؛ ابراهيم، عبدالله . تنظيمات المناهج وتنظيمها وتطويرها. دار الثقافة للنشر والتوزيع. بدون تاريخ.
- فالوقي، هاشم (1997). المناهج التعليمية مفهومها، أسسها، تنظيمها جامعة الفاتح طرابلس.
- الوكيل، حلمي؛ المعنى، محمد. أسس بناء المناهج وتنظيمها. بدون تاريخ.
- ابراهيم، فوزي؛ الكلزة، رجب. المناهج المعاصرة بدون تاريخ.
- ريان، فكري. المناهج الدراسية. بدون تاريخ.
- المراجع الالكترونية.